Pani Domu



1938 11 70 gr.



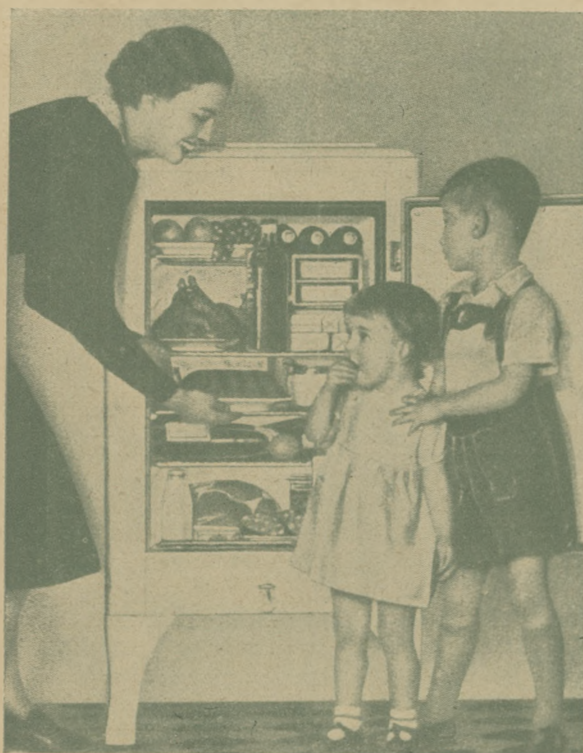
Oto dwaj sprzymierzeńcy mojej urody!..

jeden pielęgnuje naskórek, drugi upiększa cerę.



CRÈME SIMON
CRÈME SIMON
M.A.T.

PUDER SIMON
MYDŁO SIMON



Chłodnia domowa ELECTROLUX
to ISTNY SKARBIEC PANI DOMU:

daje higienę, zdrowie, oszczędność i zadowolenie.

Bez motoru — bez hałasu — bez obsługi.

Na elektryczność, gaz lub naftę.

Dogodne spłaty ratalne!

ELECTROLUX
Sp. z ogr. odp.

Warszawa, ul. Sienkiewicza 3
Katowice, ul. Kościuszki 1a
Kraków, ul. Rynek Główny 26
Łódź, ul. Piramowicza 15
Lwów, ul. Piłsudskiego 21
Poznań, ul. Matejki 65/7
Wilno, ul. Wileńska 15/1



Marszałkowska Nr Nr 56 — 102 — 154
Nowy Świat 40 — Chmielna 33

POJAWIŁY SIĘ NAŚLADOWNICTWA BEZWARTOŚCIOWE ABY OTRZYMAĆ ZNAKOMITY, PRAWDZIWY PROSZEK JAPOŃSKI, NALEŻY ŻĄDAĆ



KATOL
ZABIJA ROBACTWO, OWADY I T. P.



WSZYSCY GRAJĄ RAKIETĄ
„EGRA"
GRAJĄC TĄ RAKIETĄ OSIĄGNIESZ SUKCES SPORTOWY.

WYŁĄCZNOŚĆ NA WARSZAWĘ
C. GRABOWSKI, Szpitalna 7

Rok XII 1-go czerwca 1938. Nr 11

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Parę uwag o sporcie kolarskim

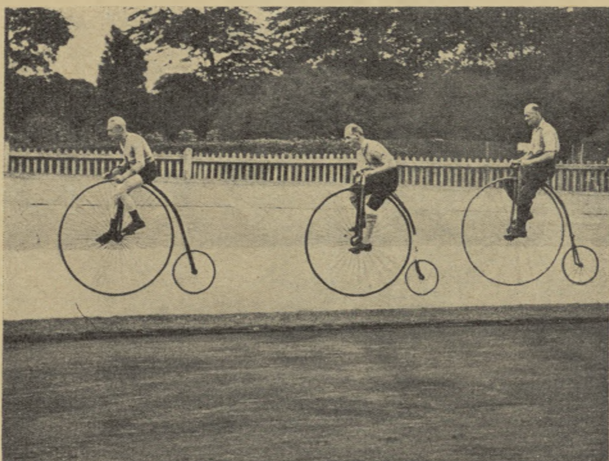
Pęd do wycieczek zamiejskich, chęć szybkiego przenoszenia się z miejsca na miejsce oraz dążność do łatwego i szybkiego pokonywania przestrzeni spowodowały ogromne rozpowszechnienie się roweru. Pomimo rozwoju automobilizmu i motocyklizmu rower nie tylko nie stracił swej racji bytu, lecz odwrotnie, dzięki swej prostej konstrukcji, taniości i lekkości stał się najpopularniejszym środkiem lokomocji. Rower wypiera także coraz bardziej jazdę konną, gdyż komunikacja przy pomocy zwierząt sprawia wiele kłopotu, a nadto staje się coraz bardziej kosztowna i jednocześnie zbyt powolna; to też człowiek współczesny woli posługiwać się maszyną jako szybszym sposobem lokomocji.

Nad ulepszeniem komunikacji pracowali od dawna nasi przodkowie. Pod koniec XVIII w. pewnemu paryżaninowi udało się skonstruować nieudolny w naszym pojęciu prototyp roweru: był to przyrząd bez pedałów o dwóch kołach, połączonych drągiem, nad którym umieszczone było siodło. Później doczepiono do osi tych kół na miejsce drąga figurę drewnianą, przedstawiającą np. konia. Niesamowite zatem wrażenie czynił dawny rowerzysta: siedząc na drewnianym koniu, doczepionym do osi kół, odpychał się nogami od ziemi i w ten sposób pojazd toczył się naprzód.

W kilkanaście lat później duże wzięcie miały przyrządy tzw. drezyny, mające tę zaletę, że jeździec, odepchnąwszy się nogami od ziemi, rozpędzał koła i jechał dłuższy czas z rozpędu. Wreszcie pewien mechanik Francuz wpadł na pomysł doczepienia do osi takiej drezyny korby z pedałami, co powodowało posuwanie się maszyny dzięki pracy nóg wykonywanej na rowerze. Rower taki miał wygląd zbliżony do obecnego, gdyż przednie koło nieznacznie tylko było większe od koła tylnego. Stopniowo zaczęto zwiększać przednie koło, aż doszło ono do ogromnych rozmiarów, przy czym tylne stawało się coraz to mniejsze. Typ takiego roweru nosił nazwę bicykla. Umieszczenie siodła nad ogromnym pierwszym kołem utrudniało utrzymanie równowagi, a tym samym bezpieczeństwo człowieka było zagrożone.

Ujemne pojęcie o zdrowotności sportu kolarskiego datuje się od czasu, kiedy do jazdy używano bicykli, gdyż podczas jazdy na tych ciężkich maszynach przyjmowano pozycję ciała niewygodną i pochyłą, do pewnego stopnia garbatą. Od czasu wynalezienia gum dętych przez słynnego dziś Dunlopa, przemysł rowerowy rozwinął się szybko. Na dzisiejszym rowerze rozmieszczenie ciała jest wygodne, kolarz bowiem ma aż pięć punktów oparcia, mianowicie obie ręce spoczywają na kierownicy, obie nogi na pedałach, a główny ciężar ciała umieszczony jest na siodle.

Jazda na rowerze wzmacnia umięśnienie nie tylko dolnych kończyn, ale również dolnych części brzucha, klatki piersiowej i ramion. Możemy ją śmiało traktować jako ćwiczenie cielesne, wzmacniające organizm oraz jako środek leczniczy dla wielu zjawisk chorobowych. Wszyscy ci, którzy z powodu swych zajęć są zmuszeni prowadzić nieruchliwy, siedzący tryb ży-



Tak wyglądała jazda na bicyklu. Fot. Keystone.

cia, powodujący szereg schorzeń, powinni bezwzględnie uprawiać sport kolarski.

Podczas jazdy trzeba pamiętać o należytej postawie. Uprawiając sport kolarski czy to dla celów komunikacyjnych, czy turystycznych, należy zwracać uwagę na pionową pozycję tułowia. Przy zbytnim pochyleniu tułowia klatka piersiowa nie mogłaby bowiem rozszerzać się należycie, a tym samym objętość płuc stawałaby się zbyt mała; wtedy przyswajanie tlenu byłoby niewystarczające, a jazda na rowerze zamiast dać duże korzyści zdrowotne, wpływałaby ujemnie na organizm.

Przy prawidłowej wyprostowanej pozycji tułowia na rowerze oraz przy szybkościach nienadmiernych, układ oddechowy odnosi znaczne korzyści. Praca płuc wzmaga się już przy bardzo łagodnym tempie jazdy. Obierając na wycieczkach ścieżki boczne, unikniemy szkodliwego działania na płuca pyłu, który w dzisiejszych czasach wzmożonego ruchu samochodowego utrudnia jazdę na szosach.

Podczas jazdy ważne znaczenie ma oddychanie przez nos. Wiadomo, że powietrze ulega ogrzaniu i zwilżeniu w przewodach nosowych zanim dojdzie do płuc. Powyższe czynności odpadają oczywiście, jeśli powietrze toruje sobie drogę do płuc ustami; w tym wypadku błona śluzowa jamy ustnej szybko wysycha, a powietrze zaczerpnięte ogrzewa się za mało i nieoczyszczone z pyłu przechodzi do płuc. Jeśli podczas jazdy oddychanie nosem jest niewystarczające, to znak, że jazda była zbyt szybka. Wskazane jest wówczas zwolnić tempo, wreszcie zsiąść z roweru i poczekać chwilę aż oddech unormuje się.

Złą postawę powoduje często zbyt niskie ustawienie kierownicy, co u wyścigowców stanowi zło konieczne. Kolarz - wyścigowiec ma niestety, kabłąkowato wygięty grzbiet, przy czym barki przemieszczone są zbytnio do przodu.

Nas obchodzi tylko jazda amatorska, to też łatwo unikniemy wadliwej pozycji na rowerze, uświadomiwszy sobie jej ujemne skutki. Pewne nieznaczne pochylenie tułowia jest konieczne, gdy droga prowadzi pod górę lub gdy jedziemy pod wiatr, poza tym gdy droga jest wyboista, nierówna. Szczególnie w tym ostatnim wypadku wstrząsy przy pozycji wyprostowanej dają się we znaki i stają się przyczyną szybkiego zmęczenia.

Sport kolarski jest odpowiedni dla każdego zawodu i każdego wieku bez względu na płeć. Oczywiście kobieta, z natury słabsza fizycznie, powinna unikać zbyt dalekich, forsownych wycieczek. Ludzie o pewnych dolegliwościach powinni zasięgnąć porady lekarskiej, jak zresztą przy każdym innym sporcie. Dzieci trzeba pilnować, by na rowerze przybierały pozycję wyprostowaną i by podczas jazdy oddychały wyłącznie nosem i jeździły w tempie umiarkowanym, odpoczywając przy lada zmęczeniu.

Z innych korzyści, wypływających z uprawiania sportu kolarskiego, należy wymienić łatwość przenoszenia się w rozsłonecznioną przestrzeń, przepojoną orzeźwiającymi zapachami lasów i pól, na łono przyrody, poza tym oderwanie się myśli od codziennych kłopotów i obowiązków. Cieszy nas sam fakt, że suniemy naprzód i zdobywamy przestrzeń, a to sprawia nam już odpoczynek psychiczny. Każda nawet krótkotrwała przejażdżka rowerem poprawia samopoczucie, pogłębia oddech i ćwiczy serce, a cóż dopiero powiedzieć o systematycznych codziennych wyjazdach za miasto. Bez względu na wiek niech każda z pań, mająca możność korzystania z roweru, pomknie w otwarte przestrzenie pól i lasów podmiejskich, by wrócić odświeżoną, weselszą i odporniejszą na codzienne trudy.

Sława Narzymska
absolw. dypl. Wych. Fiz. Uniw. Poznań.





Estetyczne urządzenie „jadalni" w pokoju mieszkalnym. Podnoszona klapa kredensu służy jako blat stołu. Krzesła pokryte barwną tkaniną. Nowoczesny dywan o motywach geometrycznych odbija efektownie od jednobarwnego sukna, którym wysłano całą podłogę pokoju. Krótka zasłona u okna, lampa, dobrany tonem obraz wnoszą barwę i nastrój pogody do nieco surowej prostoty wnętrza.

W. Jewniewiczowa

BARWA W MIESZKANIU

Koloryt mieszkania i jego fragmentów jest podstawą ogólnej estetyki wnętrza i wrażeń, jakich doznają tak mieszkańcy jak i goście. Jakie barwy są bardziej godne polecenia, ciemne czy jasne?

Bez wątpienia ciemne ściany wytwarzają nastrój bardziej przytulny. Ależ o ile są weselsze jasne kolory, zwłaszcza że w naszym klimacie tak mało mamy słońca! Nadto mała kubatura pokoi w nowoczesnych mieszkaniach wymaga kolorów jasnych, które wytwarzają złudzenie większej przestrzeni.

Kolory rozjaśniające wnętrze to: żółtosłoneczne, kanarkowe, jasnołososiowe.

Przyjemne i „ciche" (w odróżnieniu od krzykliwych) są kolory jasnozielone, niebieskie, perłowe oraz wszystkie o popielatym zabarwieniu. Na takim tle jakaś bardzo wyraźna plama jaskrawego wazonu, poduszki, mebla lakierowanego, ożywi i urozmaici całość.

W mieszkaniu, składającym się z kilku pokoi, powinniśmy pamiętać o zharmonizowaniu całości, a mianowicie tak dobierać kolory ścian poszczególnych pokoi, aby się wzajem dopełniały, nie stanowiąc zbytniego kontrastu.

Wybierając barwę ściany, miejmy na uwadze kolor mebli. Nie chcę przez to powiedzieć, by dobierać identyczny kolor tapety do obicia meblowego lub do koloru samego drzewa, chodzi mi tylko o „zharmonizowanie kolorów", co jest kwestią smaku; bo nawet tak zasadniczo różne kolory jak czerwony i zielony dają się zharmonizować, jeśli dobierzemy je w odpowiednich odcieniach, zimnych czy ciepłych, te zaś we właściwym natężeniu barw, czyli w odcieniu jaśniejszym lub ciemniejszym.

Pięknie wyglądałby pokój o szaro-zielonych dość jasnych ścianach, w którym tkaniny, jak firanki, portiery, dywan, pokrycie mebli, byłyby we wszystkich możliwych odcieniach zielonego koloru, od żółto-zielonego i seledynu począwszy — przez zielono-turkusowy do szmaragdowego i oliwkowego włącznie. Meble do tego pokoju pasowałyby jasnoorzechowe, jesionowe lub lakierowane szaro-beige.

Barwna plama abażuru w tonach złocisto-oranżowych aż do czerwonego dopełniałaby kolorowej całości. Jakiś pojedyńczy miękki mebel np. fotel może być pokryty materiałem kontrastowego koloru; wobec licznych w tym pokoju odcieni zielonych dobrze by wyglądało pokrycie pozostałych mebli o tle bezbarwnym naturalnego włókna w dużą brązową kratę.

Jeśli łączenie kilku odcieni jednej barwy wydaje się za jednostajne, możemy dobierać różne kolory, stonowane, o odpowiednim natężeniu i zharmonizowaniu, unikając zbytnich i rażących kontrastów. Barwną plamą może być wówczas jakaś jedna lub dwie poduszki w kontrastowym kolorze.

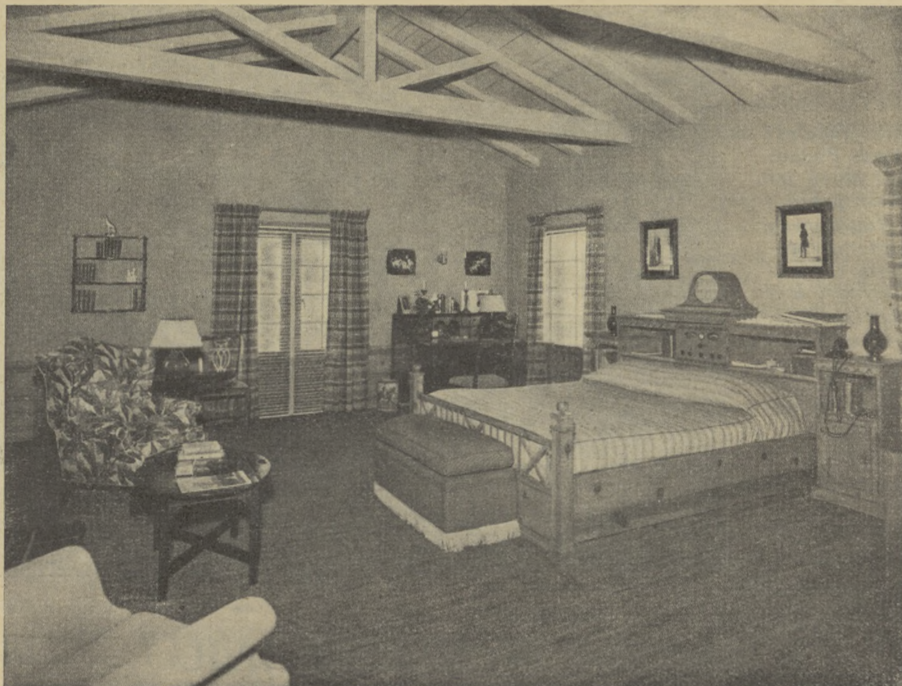
Oto przykład sypialni o barwach stonowanych: meble orzechowe o ładnych deseniach forniru; ściany koloru beige ;dywan, a raczej sukno na podłogę jasnobrązowe; tkaniny meblowe, kołdry, portiery — łososiowo-różowe. Firanki jasno żółte, kilka poduszek koloru turkusowego i ze srebrnej lamy.

Musimy pamiętać także i o tym, że ogólne zabarwienie pokoju rzuca na twarz tony i refleksy. Tak więc opisany pokój stanowiłby śliczne tło dla kobiety o cerze ciemnej i czarnych włosach, byłby też odpowiedni dla blondynki o stałych rumieńcach.

Blondynce również ładnie byłoby w pokoju o niebiesko-szarych kolorach. Ściany niebieskie w pastelowym odcieniu. Sukno na podłogę granatowo-niebieskie, portiery i firanki w nieco ciemniejszym odcieniu niebieskim: meble z jasnego drzewa (jak sosna, brzoza, jesion) o pokryciu koloru słomy, jasnożółtym lub niebieskim. Parę foteli, z których jeden pokryty jest popielatą, a drugi niebieską skórą; przy nich stolik z czerwonej laki.

Pokój, w którym czułaby się dobrze zarówno blondynka jak i brunetka miałby różowo-żółte ściany, popielate sukno, portiery w ciepłym tonie lila i mahoniowe meble. Ściany od strony okien podcieniowane na lekki fiolet. Gdzieś na podłodze duży majolikowy wazon kanarkowego koloru z kaktusem i kilka poduszek aksamitnych fioletowych i lila-rouge (cyklamen).

Pokój męski skomponować można w kolorach szarym i brązowym, z barwnymi akcentawi żółtym i zielonym do ciemno-orzechowych mebli.



W nowoczesnym budownictwie domków letniskowych wykorzystuje się niekiedy belkowanie dachu jako element dekoracyjny, co nadaje mieszkaniu charakter pewnej „sielskości". Ilustracja przedstawia dostosowane do konstrukcji mieszkania umeblowanie sypialni. Łóżko (radio u węzgłowia) i szafki nocne z surowego drzewa. Na zasłony przy oknach i kapy na łóżko użyto samodziału w tonach szaro-niebieskich. Podłogę zakrywa granatowy dywan kokosowy. Pokrycie mebli harmonizuje z całością pokoju. Warner Bros.

Do ładnie stonowanych i niedrogich tkanin należy zaliczyć nasze samodziały jednobarwne, mieniące lub deseniowe. Kwiecistych materiałów nie radziłabym nadużywać. Jeżeli jednak takim materiałem pokryte są meble, to portiery i podłoga muszą być jednolite, inaczej ogólna pstrokacizna pokoju bardzo prędko stanie się nie do zniesienia.

Dla tej samej przyczyny radzę unikać barwnych dywanów. Duży, prawdziwy wschodni dywan jest wprawdzie pięknie stonowany, ale prawie niedostępny dla średnio zamożnych ludzi, a wszystkie pseudo-perskie naśladownictwa są zaprzeczeniem dobrego smaku; to też znacznie od nich przyjemniejsze dla oka są gładkie sukna, na których rzucamy gdzie niegdzie nieduży dywanik współczesny lub koło fotela ładnie wyprawioną skórę któregoś z naszych drapieżników.

W dawnych czasach, kiedy pstro urządzone pokoje wywoływały zachwyt, a barwny buduar prababci o kwiecistym kretonie był wręcz czarujący, przeładowanie w urządzeniu ginęło w dużych pokojach i w wielkiej przestrzeni całości mieszkania. Dziś jednak, wobec zmniejszenia powierzchni mieszkań do minimum oraz zwiększenia wymagań higienicznych (łatwiej sprzątać pokój, w którym mebli jest niedużo), każda nadmierna ilość barw czy mebli i drobiazgów wywołuje wrażenie bezładu i chaosu, tak niemile i ujemnie działających na stan nerwów ludzi, zmęczonych pracą i łaknących odpoczynku w domowym zaciszu.

Nowoczesne meble, które mogą być łatwo dostosowane do indywidualnych potrzeb i przyzwyczajeń poszczególnej jednostki, potęgują to wrażenie domowego zacisza. W ich komponowaniu nie potrzebujemy się kierować ani określonym stylem czyli formą i kształtem, ani określoną treścią czyli przeznaczeniem. Fotel może łączyć się ze stolikiem, tapczan z półeczkami i lampą itp. Byle były pomyślane wygodnie i celowo.

Mając możność wyboru umeblowania, nie zapominajmy o nowych niedrogich meblach z drzewa politurowanego; służy do tego jesion, sosna, brzoza itp. Ślicznie wyglądają jesionowe jasne mebelki w dziecinnym pokoju, a są znacznie praktyczniejsze od lakierowanych, których lakier łatwo się kruszy i odpada.

Ale to wszystko stanowi już odrębną dziedzinę nowoczesnego meblarstwa i w szczupłe ramki niniejszego artykułu nie daje się ująć.

Kończę więc, raz jeszcze radząc czytelniczkom, aby przy urządzaniu własnego kącika, przede wszystkim uprzytomniły sobie malarską paletę[1]). Następnie zaś — zestawiwszy kolory ze smakiem i poczuciem umiaru, — przy ustalaniu tapet lub przy wydawaniu dyspozycji co do malowania ścian, przy zakupach tkanin meblowych, dywanów itd., — by ściśle przestrzegały raz zrobionego wyboru kolorów.

[1]) Mówiąc o palecie, mam na myśli przyrząd malarski, na którym z gamy tęczowych kolorów jako to: czerwonego, oranżowego, żółtego, zielonego, niebieskiego, granatowego i fioletu, w połączeniu z czarnym i białym, możemy osiągnąć wszystkie możliwe kolory i odcienie.



„Staś na sukni zrobił plamę". Zdarzyło się to w bajce Jachowicza — przed laty. Wypadek został opisany w pięknym wierszyku i tylko dzięki temu przeszedł do historii. Bo przecież niejednemu i niejednej zdarzyło się przeżywać rozpacz Stasia, który wprawdzie przeprosił mamę, ale bez skutku dla plamy. Jachowicz oczywiście, jako niefachowiec w tej materii, sposobów na plamy nie popularyzował, zajmując się raczej plamami sumienia.

Traf i różne małe wypadki, które „chodzą po ludziach", zostawiają z czasem na ich odzieży całą mozaikę śladów. Bywają — zwłaszcza na szatach dłużej noszonych — dziwolągi, które napewno trudniej odcyfrować niż treść hieroglifu na starożytnym pomniku albo szpiegowski szyfr. Zastarzałe i zaniedbane plamy zostawmy w spokoju — „święty Boże" nie pomoże, teraz już za późno!

Nie ma chyba chemika, któryby z powodu takich właśnie plam nie stracił szacunku u rodziny i znajomych. Wyciągają jakąś zapomnianą, ongiś cenną część garderoby, z którą borykały się już wszystkie pralnie, nie licząc inwencji domowej. Czego tam nie ma? Tłuszcz, atrament, farba, kurz i brud w kolejności warstw geologicznych. „Jak to, nie możesz tego wywabić, no to cóż ty za chemik jesteś?". Łatwo powiedzieć, nie wiem jednak, czy zgodziłby się ktokolwiek na naukową analizę. Ściśle chemiczne rozpoznanie plamy — to mniej więcej to samo, co zabijanie wielką cegłą tnącej w czoło muchy. Mucha zostanie zgnieciona lecz i ofiara jej padnie trupem; tak też plama będzie rozpoznana, ale ubrania nikt już nie pozna — chemik zwróci je w postaci płynu albo popiołu.

Nie wszyscy chcą to jednak zrozumieć. Powiedzmy więc sobie raz na zawsze: wtedy tylko można walczyć z plamami, jeśli się zna ich pochodzenie. Musimy wiedzieć jak przy przestępstwie: kiedy, gdzie i od czego powstała plama, czyli znać wiek i „treść" plamy. A że ponadto każdy materiał ma swoje kaprysy, każdy czegoś nie znosi a coś lubi — idealny i ścisły zbiór „recept" należało by właściwie ująć w formę książki telefonicznej albo krzyżowego katalogu.

Nam jednak chodzi o szybkość. Będziemy więc posługiwali się intuicją i sprytem. A w każdym wątpliwym wypadku — na skrawku materiału zrobimy małą plamkę tym samym pechowym sosem, kawą czy tłuszczem i wypróbujemy proponowany środek.

Przyjrzyjmy się kolekcji nieanonimowych plam. Cóż nam się może przytrafić? Przeważnie kapnie tłuszcz. Rada na to prosta. Wystarczy zetrzeć czystą szmatką, umoczoną w gorącej wodzie, która rozmiękcza i spłukuje tłuszcz. Mocno brudne tkaniny wełniane spiera doskonale ciepła woda z dodatkiem żółci albo gliny, która ma wybitną własność wsysania tłuszczu.

Warto o tym pamiętać przy myciu podłóg oraz mebli kuchennych. Wszelkie tłuste plamy na drzewie należy posypać gliną i pozostawić tak przez kilka dni — zginą na pewno. Oprócz gorącej wody — wrogiem tłuszczu, a także i niektórych barwników jest benzyna. Zdarza się jednak, że operacja benzynowa usunie małą plamkę, rozpuści ją, ale pozostawi wzamian duży zaciek naokoło. Przeciwdziałamy temu, mieszając dokładnie — w przyzwoitej odległości od ognia — benzynę z mąką ziemniaczaną albo z magnezją i za pomocą szczoteczki wcieramy tę papkę w plamę. Po wyschnięciu i sczyszczeniu białego proszku nie powstanie ani ślad, ani zaciek. W ogóle przy każdym moczeniu jakiejkolwiek plamy trzeba zatrzeć również ślad swoich wysiłków i „działalności". W tym celu zakrywa się mokre miejsce dużym talerzem, odwróconym do góry dnem — i na to dno stawia gorące żelazko. Płyn wyparuje wtedy szybko i równomiernie, a rozgrzany obwód talerza przeciwdziałała tworzeniu się zacieku. Świeże plamy po oliwie wystarczy posypać grubą warstwą magnezji i strzepać ją po kilku godzinach. Tłuszcz wsiąknie w proszek. Bardziej gęste i, że tak powiem, „suche" tłuszcze należy zmiękczyć kilku kroplami gliceryny, a potem dopiero przykryć magnezją. Smary i tłuszcze mineralne zmiękczamy masłem.

Sople stearynowe, oczywiście, łatwo wytopić. Ale jak? Żelazkiem przez bibułę — nie zawsze dobrze. Radzę po prostu przytknąć blisko materiału zapaloną zapałkę lub drewienko. Parafina czy wosk zbierze się w jedną dużą kulkę, którą bez trudu można usunąć. Oczywiście, trzeba to zrobić tak ostrożnie, by nie wypalić dziury w tkaninie.

Latem zdarzają się katastrofy z owocami, zwłaszcza amatorom wiśni, jagód i borówek. Nie chcę ściągać na swoją głowę odpowiedzialności za wyżarte dziury, sądzę jednak, że umiejętne stosowanie jedynej w tym wypadku

Pokój najmniejszy. Zastosowanie tapczanu z barwnymi poduszkami czyni na dzień z tego maleńkiego pokoiku sypialnego miłe miejsce do pracy lub odpoczynku.



rady powinno dać pomyślne rezultaty. Barwniki organiczne, czyli naturalne, niszczy kwas siarkawy. Owocową plamę trzeba więc zmoczyć wodą i potrzymać nad dymem zapalonej siarki. Powstały dwutlenek da z wodą żądany kwas — plama zniknie. Ażeby jednak nie zniknął zarazem kawałek materiału — należy go długo i starannie prać.

Zieleń roślinną traktujemy tak jak nalewkę żubrówkową. Wódka wyciąga z trawy jej barwnik — chlorofil. Pamiętając o tym, spirytusem ścieramy również wszelkie ślady letnich wycieczek, nie tylko zieleń, ale i żywicę.

Do letnich klęsk należą również przykre, nieestetyczne i niszczące garderobę plamy z potu. Pot, jako dosyć silny kwas, wyciąga barwnik z sukien, przenosi kolor podszewki żakietu czy palta na bluzkę. Nie zostawia właściwie w klasycznym tego słowa znaczeniu plamy, ale odejmuje, albo dodaje barwnik, przenikający tkaninę na wylot.

W pierwszym wypadku, gdy na przykład zielenieje pod pachami granatowa suknia — nie należy czekać aż wypadnie dziura, lecz, z lekka zmoczywszy wodą, potraktować zaciek słabym roztworem amoniaku. Zabieg ten, stosowany w porę, ratuje suknię, jeśli, oczywiście, nie zapomnimy o końcowym etapie wszelkiej chemii „garderobianej" — wodzie.

W wypadku drugim — wyretuszowane na kolorowo półksiężyce pod rękawami białej bluzeczki trzeba zanurzyć do naczynia z chlorkiem.

Radykalne to sposoby — ale niestety — jedyne.

Plamy jaskrawe pochodzą od barwnych związków. Musimy je rozpuścić, zamienić na bezbarwne. Farby olejne zmywamy terpentyną, na jedwabiu — chloroformem.

Bluzka z lnianej koronki. Spódnica, kapelusz i torebka ciemnogranatowe. Dorvyn.



Lakiery tłuste znikają od spirytusu. A jeśli plama jest stara i stwardniała, należy ją uprzednio zostawić na kilka godzin z paru kroplami gliceryny dla zmiękczenia.

Przykre ślady nieroztropnego prania — rdza — odbarwia się pod działaniem cytryny lub kwasu szczawiowego, który kupić można w każdym sklepiku pod nazwą „szczawikowej soli". To samo dotyczy plam z atramentu. Podobnie jak rdza, atrament zawiera najczęściej związki żelaza. Kleksy atramentowe bezpośrednio albo pośrednio z zabrudzonych palców trafiają najczęściej na uczniowskie wełniane mundurki i na damskie jedwabne chusteczki. Takie plamy usuwa doskonale z wełny i jedwabiu terpentyna, zostawiając niewidoczny na barwnych tkaninach lekkożółty ślad.

Amatorzy kawy, a do tego palacze, noszą na ubraniach i chustkach ślady swoich narkomańskich nawyków, na pozór nierażące, ale bądź co bądź złośliwe i nieprzyjemne. Uczciwa czarna kawa ma to do siebie, że po pewnym czasie w ogóle nie chce zejść. Kawa cukierniana jest pod każdym względem zdrowsza — i dla serca, i dla ubrania, choć i tu postępowanie będzie nieco skomplikowane. Musimy plamę posmarować gliceryną, a potem gliceryną ze spirytusem. A jeśli to nie pomoże — czystą wódką z kilku kroplami kwasu octowego, następnie wodą utlenioną i wreszcie kwasem szczawiowym.

Podczas brydża, podwieczorku, a nawet pogawędki towarzyskiej istnieje tępiony bezskutecznie przez panie domu zwyczaj odkładania papierosów na krawędzi stołu. Ślad dymu z niedopałka można obejrzeć na serwecie po stu nawet praniach. Nerwowy fajczarz potrafi jeszcze więcej — może wytrzeć fajkę chustką, ręcznikiem, a przy odrobinie fantazji nawet firanką!

Spróbujmy myć te plamy alkoholem, a na kolorowych tkaninach słabą wodą utlenioną. Jeżeli ani nikotyna, ani alkohol nie zmieniają przez to barwy, można dodać trochę kwasu octowego.

Trwałe pamiątki po okaleczeniach — brunatną jodynę — usuwa z palców i bielizny amoniak. Amoniakiem również czyścimy plamy kwaśne, a słabym kwasem — plamy z ługów. Przywraca to tkaninom ich dawny kolor. Z używaniem mocnych chemikaliów należy być jednak bardzo ostrożnym. Każdy materiał ma swoje kaprysy. Bawełna rozkłada się od kwasów, ługi znosi wytrwale; wełna odwrotnie — spilśnia się i kruszeje w obecności ługów, natomiast nie szkodzą jej kwasy z wyjątkiem azotowego. Stosunkowo najwytrzymalszy jest jedwab.

Wszystkie wymienione recepty to nic innego jak chemiczne reakcje. Utleniamy, redukujemy, albo zmieniamy związek barwny na bezbarwny. Zostaje przy tym na materiale jakiś nowy przez nas wytworzony produkt, tyle że niewidoczny, ale obcy, więc szkodliwy. „Ostatnie słowo" należy do czystej wody, która łagodzi wszelkie zabiegi, uspokaja i neutralizuje moc użytych środków. Przy niedostatecznym spłukaniu usuwamy plamę tylko „na oko", zmywamy jej zewnętrzną powierzchnię; wewnątrz włókna nitek tkwią nadal głęboko drobne obce cząsteczki, które powoli ale skutecznie toczą tkaninę, jak robak mebel, aż wreszcie wypada dziura. Plamy tłuste niedbale wywabiane zawsze prawie po wyprasowaniu występują z powrotem w całej swojej „krasie". To znaczy, że tłuszcz wytopiony powierzchownie, od gorąca żelazka wytapia się w dalszym ciągu.

Ażeby po odplamieniu włókno zyskało wygląd pierwotny i ażeby w ogóle recepty podane nie sprowadziły większych nieszczęść niż plama, należy umiejętnie i z cierpli-

wością przystąpić do pracy. Znakomite usługi oddaje twarda szczoteczka, podobna do tych, jakimi dawniej rozsmarowywaliśmy pastę na butach. Materiał należy położyć na stole, na kilku warstwach białego płótna — i uderzać go zanurzoną w odczynniku szczoteczką raz koło razu, przez co tłuszcz czy barwnik przepycha się przez nitki do płótna, nie zostawiając na materiale zacieku. Środki bardzo lotne, np. benzynę, najlepiej stosować w formie magnezjowego ciasta. Na małe nietłuste plamki spuszczamy z cienkiej pałeczki szklanej kroplę po kropli właściwego środka.

Technika wywabiania plam — detaszerka dba nie tylko o dobór skutecznych przepisów, ale przede wszystkim o zachowanie materiałów barwnych w stanie nienaruszonym. Ta druga połowa zagadnienia jest znacznie trudniejsza. Zdarza się przecież, że zamiast małej plamki na sukni, powiedzmy czerwonej, występuje po wywabieniu wielkie koło koloru zielonego albo odwrotnie. I na to nie ma rady. Chyba ta, że trzeba zawsze uprzednio płyn zalecony wypróbować na osobnym kawałku albo na mało widocznym skrawku.

Benedyktyńska praca nad zacieraniem śladów nieostrożnego kontaktu z rzeczywistością — nastraja poważnie — i można powiedzieć — samokrytycznie. Każdy zły czy dobry wynik żmudnego odplamiania — w imię oszczędności własnych wysiłków — daje mniej więcej to, co lekcja harmonii i plastyki — każe łagodzić gwałtowne ruchy i uczy patrzeć uważnie.

Jeśli to słuszne — kto wie czy ze względów pedagogicznych nie należało by w życiu domowym propagować hasło: każdy wywabia własne plamy.

Wanda Boyé.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA

Środa 1 czerwca, godz. 18: Prof. Władysław Szafer — Rezerwaty przyrody w Polsce.

Czwartek 2 czerwca, godz. 16.45. Zofia Kozłowska-Wojciechowska — Wybór letniska.

Piątek 3 czerwca, godz. 16.45. Halina Mamelokowa — Jak urządzić letnisko.

Piątek 3 czerwca, godz. 22 (Warszawa II). Jerzy Sosnkowski — Oblicze i strój miasta.

Sobota 4 czerwca, godz. 16.45. Halina Mamelokowa — Wakacje zorganizowane.

Sobota 4 czerwca, godz. 17 (Warszawa II). Wyjeżdżamy na letnisko.

Czwartek 9 czerwca, godz. 16.45. Wakacje rodziny.

Piątek 10 czerwca, godz. 16.45. Maria Szczepańska — Gdzie rozbijemy namioty.

Piątek 10 czerwca, godz. 22 (Warszawa II). Jerzy Sosnkowski — Okna i balkony.

Sobota 11 czerwca, godz. 16.45. Wanda Nitsch — Prawo dziecka do samotności i swobody.

Sobota 11 czerwca, godz. 17 (Warszawa II). Tanie przetwory owocowe.

Czwartek 16 czerwca, godz. 17.15. Zofia Kozłowska — Wojciechowska — Wykorzystajmy lato dla zdrowia.

dr med. M. Czarnota-Bojarska

O nadmiernym poceniu się

Wydzielanie potu jest czynnością gruczołów potowych, mającą bardzo doniosłe znaczenie dla organizmu. Przede wszystkim tą drogą ustrój pozbywa się nadmiaru wody, co odciąża nerki. Z potem wydzielają się również pewne jady oraz substancje niepotrzebne organizmowi, a powstałe na skutek procesów przemiany materii. Znane np. jest zjawisko specjalnej woni potu po zjedzeniu pewnych pokarmów np. cebuli, czosnku, które nadają potowi swój specyficzny zapach.

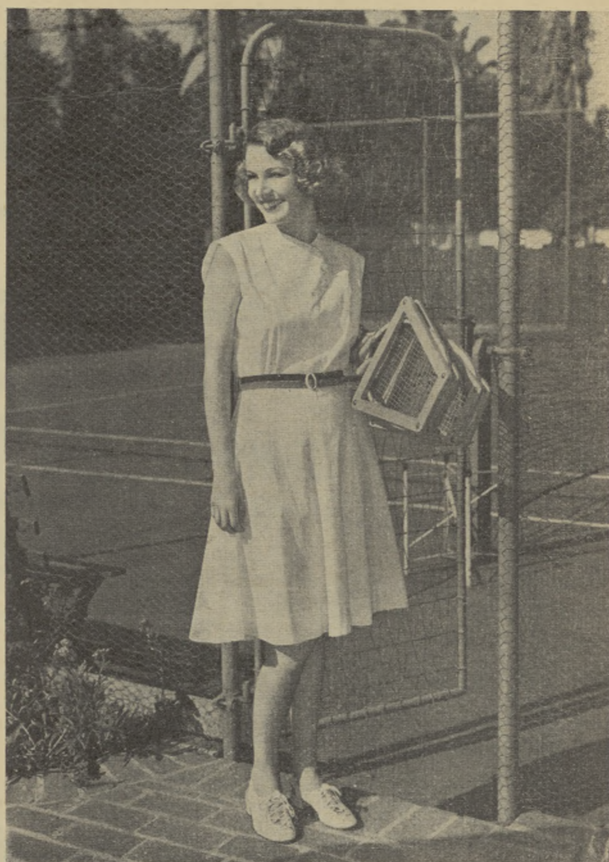
Czynność gruczołów potowych ma również wpływ na regulację temperatury ciała. Przy nadmiernym przegrzaniu następuje wzmożone pocenie się, a pokrycie skóry warstewką wody-potu znakomicie ułatwia oziębienie skóry przez parowanie. W ostrych chorobach gorączkowych od niepamiętnych czasów cieszyły się popularnością „środki napotne". Miały one na celu pobudzenie gruczołów potowych, a więc spowodowanie obfitego pocenia się, by tą drogą nie tylko wydalić jady bakteryjne ale również obniżyć temperaturę ciała.

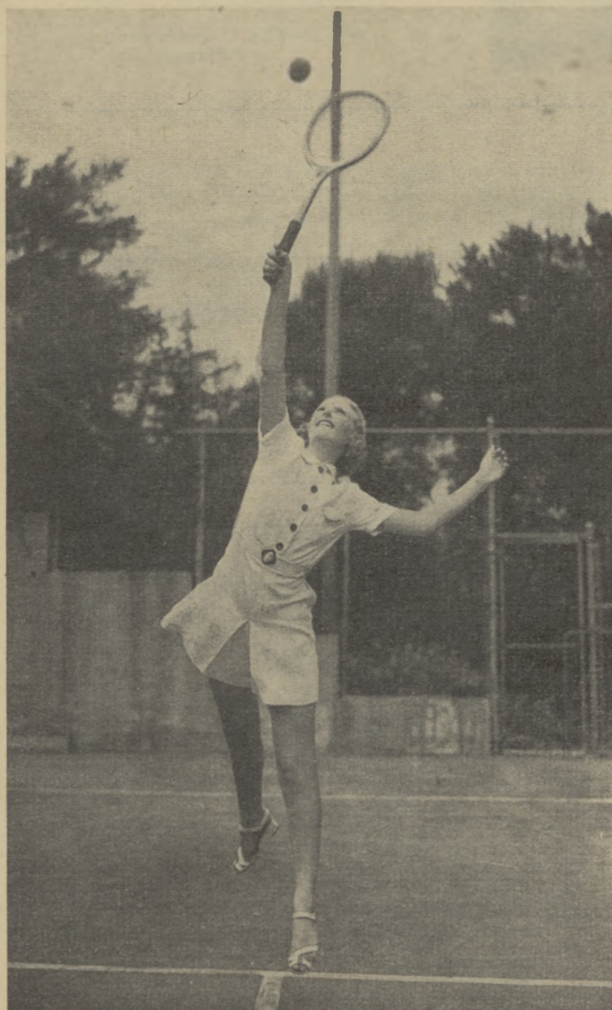
Gruczoły potowe są to mikroskopijne kłębuszki umieszczone dość głęboko w skórze. Kłębuszek taki przechodzi w przewód wyprowadzający, którego ujście otwiera się na powierzchni skóry. Wydzielina gruczołu wylewa się zatem przez przewód na skórę i zwilża ją. To zwilżanie skóry jest jeszcze jedną korzystną dla organizmu czynnością gruczołów, gdyż chroni skórę od nadmiernego wysychania i utrzymuje ją w stanie stałej elastyczności i miękkości.

Rozmieszczenie gruczołów potowych nie jest równomierne. Najwięcej ich znajduje się w pachach, pachwinach, na dłoniach, podeszwach oraz w linii środkowej twarzy.

Wydzielanie potu w granicach fizjologicznych, tj. prawidłowych jest zatem zjawiskiem korzystnym dla ustroju i nie sprawia większego kłopotu. Unikanie przegrzewania, jakie powoduje nieodpowiednie ubranie i spożywanie zbyt gorących potraw i napojów, oraz przestrzeganie higieny zapobiegają nadmiernemu poceniu się. Zdarza się jednak — i to, niestety, dość często, że samoistne pocenie się jest tak obfite, że staje się plagą dla danego osobnika i dla jego otoczenia. Skłonność do nadmiernych potów mają szczególnie kobiety, którym przykra ta właściwość niszczy nie tylko suknie, lecz i... nerwy. Zalegający na skórze pot sam przez się ma przykry zapach, albo też — ulegając rozkładowi — wydziela jeszcze bardziej nieznośny odór.

Obfite pocenie się towarzyszy nieraz ogólnym schorzeniom, a nierzadko jest jedynym dostrzegalnym dla





U góry biała lub jasnokremowa suknia tenisowa; dół kloszowy, wąski pasek czerwono- granatowy; obok szorty — wygodny strój do tenisa. Metro - Goldwyn - Mayer.

pacjenta objawem chorobowym. Zdarza się to w gruźlicy, krzywicy, chorobie Basedowa, histerii itp. Z tego względu nie należy lekceważyć tego objawu i w razie jego wystąpienia u osób, które nie miały dawniej tej skłonności, należy zwrócić się do lekarza.

Wiadomą jest rzeczą, że pewne stany zarówno psychiczne jak i fizyczne mają wpływ na wydzielanie potu. Znane jest pocenie się ze strachu, z emocji, z osłabienia, zmęczenia, w okresie menstruacji i u otyłych.

Najczęstszą przyczyną wzmożonego fizjologicznego pocenia się jest przegrzanie spowodowane bądź temperaturą otoczenia, bądź wysiłkiem. Nadchodząca pora letnia stwarza właśnie te warunki. Oczywistą rzeczą jest, że należy zapobiegać przegrzewaniu przez noszenie lekkiego, przewiewnego ubrania i obuwia, unikając ucisku stóp, pach, pachwin i szyi. Lakierki, obcisłe płaszcze gumowe itp. powinny być zatem w lecie zarzucone.

Nadmierne picie wody wpływa na większe pocenie się i stwarza „błędne koło", gdyż im się więcej pije— tym obfitsze jest pocenie, a pragnienie nie zostaje ugaszone.

Przy skłonności do pocenia się należy przede wszystkim pilnie przestrzegać zasad higieny. Codzienne kilkakrotne obmywanie się najpierw letnią, a potem zimną wodą, codzienna zmiana pończoch, luźne i pedantycznie czyste ubranie — oto niezbędne warunki. Istnieje poza tym szereg środków farmakologicznych, które stosuje się przeciw poceniu się. Do najłagodniejszych, bo nie drażniących skóry, należą różne posypki — pudry, w skład których wchodzą np. tanina (5—10%), sproszkowany ałun (1—5%), tanoform.

Przy poceniu się dłoni i stóp dobre jest moczenie w wodzie z octem lub rozczynem kali hypermanganicum (jasnofioletowe zabarwienie) oraz pędzlowanie 2—5% formaliną. Do najczęściej używanych należy 10% rostwór formalu w spirytusie. Formalinę należy stosować przez 3—5 dni, po czym musi być zrobiona dłuższa przerwa. Niewinnym a nieraz skutecznym środkiem jest ocet toaletowy lub wódka salicylowa. Płynami tymi należy przetrzeć okolice pach, po czym zastosować posypkę (zapudrować).

Nadmierne pocenie się, które nie ustępuje pod wpływem tych środków, można leczyć jeszcze specjalnymi zastrzykami, które powinien zastosować jedynie lekarz po dokładnym zbadaniu pacjenta i ustaleniu, że nie zachodzą stany chorobowe, o których wyżej wspomniałam.

Ogólne wyczerpanie organizmu, anemia, stany rekonwalescencji powodują również nadmierne pocenie się, ale wtedy leczenie ogólne, a przede wszystkim wzmocnienie się ustroju jest zazwyczaj skutecznym środkiem dla usunięcia tej przykrej dolegliwości.

Przypominamy dawne artykuły:

„Odżywianie na wycieczkach" — nr 7, 1931;
„Na drogę" — nr 6, 1933;
„Picie wody na wycieczkach" — nr 7, 1932;
„Nie wolno pić wody po owocach" — nr 15—16, 1937;
„Jakie produkty zabrać na całodzienną wycieczkę" — nr 17, 1937.

Pierwszy Kongres

Społeczno-Obywatelskiej Pracy Kobiet

zwołany przez 17 organizacji kobiecych odbędzie się w Warszawie od 25 do 30 czerwca r. b. Kongres ma zobrazować całokształt dorobku pracy kobiet w Polsce.

W 11 komisjach opracowywane będą następujące zagadnienia: praca polityczno - obywatelska kobiet, kształcenie kobiet, praca naukowa kobiet, opieka społeczna, praca zawodowa kobiet, walka z nierządem, walka z przestępczością, współpraca z organizacjami międzynarodowymi, praca artystyczno - literacka kobiet, wychowanie fizyczne oraz przysposobienie kobiet do obrony kraju. Sądzimy, że nie ma kobiety, która wśród wymienionych zagadnień nie znalazłaby zagadnienia odpowiadającego jej zainteresowaniom.

Członkiniami Kongresu mogą być osoby należące do stowarzyszeń tworzących Kom. Org. Kongresu, a więc i Zw. Pań Domu. Opłata za udział wynosi zł 5. Informacji udziela biuro Kongresu, Warszawa, Bracka 13 m. 9, tel. 9-46-52

Ogród dekoracyjny

Dla zachowania ciągłości dekoracji kwiatowej w ogrodzie trzeba oprzeć ją na roślinach trwałych, których zieleń i kwitnienie następuje po sobie bez przerw lub z małymi przerwami.

Cenną dekoracją trwałą są: róże, pnącze, krzewy i drzewa ozdobne oraz niezbędne na ogrodowej palecie szmaragdowe plamy racjonalnie założonych i umiejętnie kultywowanych trawników; rośliny trwałe: byliny, cebulkowe i kłączowe, raz posadzone budzą się do życia każdej wiosny, nabierając przy umiejętnej pielęgnacji coraz piękniejszego wyglądu i coraz bogatszej siły kwitnienia. Kwiaty dwuletnie i letnie (tzw. sezonowe), wypełniając kwietniki i grzędy ogrodu, tworzą przy umiejętnym doborze żywe, piękne i wonne uzupełnienie podstawowej dekoracji trwałej.

Niezawodnie jednak dobrze utrzymany trawnik, który stanowi temat niniejszego artykułu, jest niezbędną oprawą dla wszelkiej dekoracji kwiatowej.

Trawniki

Po wyborze miejsca pod trawnik pierwszą czynnością będzie doprowadzenie powierzchni ziemi do odpowiedniego poziomu. A więc tam, gdzie powierzchnia trawnika ma być równa — staranne wyrównanie, tam gdzie w planie są zaznaczone pochyłości czy też wzniesienia — umiejętne ich wykonanie. Drugą czynnością będzie przekopanie ziemi przeznaczonej pod trawnik. Ziemię przekopać trzeba 30 do 50 cm głęboko, zależnie od stanu jej zanieczyszczenia. Wszystkie kamienie, gruz, odpadki, chwasty i korzenie chwastów wybieramy podczas kopania rękami, a grudy ziemi rozbijamy szpadlem, po czym przystępujemy do wygrabiania: początkowo celem rozkruszenia ziemi, wreszcie wyrobienia równej i gładkiej powierzchni. Jeżeli gleba tego wymaga, przystępujemy do doprawienia ziemi. Trawa lubi glebę przepuszczalną i zasobną w próchnicę, ale nie suchą. W razie nieprzepuszczalności ziemi mieszamy wierzchnią jej warstwę z piaskiem i próchnicą; ziemię lekką, piaszczystą, łatwo wysychającą doprawia się kompostem lub szlamem.

Po przygotowaniu ziemi należy odznaczyć figurę trawnika zgodnie z planem, wyrobić pod sznur jej brzegi, a w razie uwidocznienia na planie obwódek kwiatowych, fantazyjnych wstążeczek, kwietników lub soliterów, tj. pojedyńczych roślin lub krzewów ozdobnych rzuconych na tło trawy, miejsca te oznaczyć i nie obsiewać ich trawą. Gdyby nasienie przedostało się na wydzielone przestrzenie pomimo zachowanych ostrożności i zaczęło kiełkować, należy wówczas wypleć trawę zanim zdąży ukorzenić się silnie.

Gatunek trawy dobieramy, zależnie od wielkości terenu jaki obsiać zamierzamy i zależnie od położenia trawników. Małe trawniczki w ogródkach ozdobnych (przy willach miejskich) i w ogóle trawniki położone blisko domów mieszkalnych najlepiej obsiewać kostrzewą czerwoną. Ma ona drobne, delikatne piórka, rozkrzewia się silnie, a rośnie dosyć powoli, tak że nie wymaga kłopotliwego częstego strzyżenia. Na trawniki większe, znajdujące się na dalszym planie, wybierzemy jedną z mieszanek dostosowaną do warunków wegetacyjnych (rodzaj gleby i słoneczna lub lekko zacieniona wystawa).

Siew. Do siewu trawy przystępujemy w połowie kwietnia, wybierając dzień pogodny i bezwietrzny. Nasienie, przeznaczone na obsiewaną przestrzeń, w ilości 25 do 35 g na metr kwadratowy powierzchni, dzielimy na dwie równe części. Połowę nasienia wysiewamy ręcznie idąc wzdłuż terenu, drugą połowę idąc wszerz. Trawniki położone na pierwszym planie obsiewa się gęściej — dalsze rzadziej, w ten sposób osiągamy siew równy, nie dopuszczający w następstwie do brzydkich łysin.

Aby nie porobić nogami wgłębień na spulchnionej powierzchni ziemi, przymocowuje się do nóg deseczki zaopatrzone w paski skóry, pod które wsuwa się stopy.

Po ukończeniu siewu hakujemy powierzchnię, to znaczy uderzamy delikatnie i równomiernie (miejsce przy miejscu) zębami żelaznych grabi w ziemię, mieszając ją w ten sposób z wysianym ziarnem. Po „zahakowaniu" ubija się powierzchnię, stąpając po niej na deseczkach używanych przy siewie.

Polewanie. Kto dba o podstawową ozdobę swojego ogrodu, jaką jest pięknie utrzymany trawnik, musi pamiętać, że bez dostatecznej ilości wody nie da się osiągnąć szczytu jego doskonałości. Trawniki świeżo obsiane lub w okresie kiełkowania trawy, zraszamy za pomocą konewki z sitkiem. Trawnik już wyraźnie zazieleniony polewamy obficiej — w miejskich ogródkach najlepiej

hydrantem przeprowadzonym od zbiornika wody, znajdującego się zazwyczaj w ogrodzie. Bez zraszania i polewania trawnik może obejść się jedynie w okresach obfitych opadów atmosferycznych.

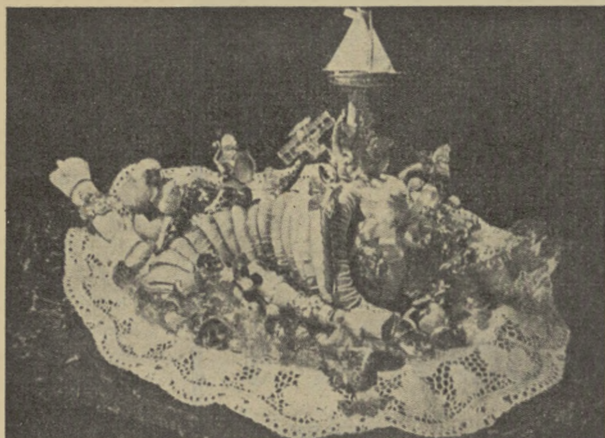
Pielenie trawników powinno być wykonane zanim chwasty rozrosną się i silnie ukorzenią. Pieląc w porę, usuwamy chwasty z łatwością, wyrywamy je z korzeniami bez używania narzędzi do podważania, a zatym nie psując powierzchni trawnika. Pamiętajmy o tym, że tylko trawnik *pielony* pokryje się równym, zwartym filcem trawy bez przykrych dla oka domieszek.

Koszenie i strzyżenie trawników. Dwa pierwsze pokosy młodej trawy powinny być wykonane ostrą kosą. Dalsze można już wykonać maszyną do strzyżenia trawników. Pierwszy pokos należy wykonać kiedy piórka dojdą do 10 cm wysokości, drugi — gdy trawa odrośnie do tej samej wysokości. Jeżeli do strzyżenia trawy używamy maszyny wówczas strzyc należy często, gdyż maszyna z trudnością bierze zbyt wysokie pióra. Kanty trawników i miejsca pomiędzy kwiatami czy dokoła krzewów ozdobnych strzyże się ręcznymi nożycami (używanymi do strzyżenia owiec). Natychmiast po skoszeniu czy wystrzyżeniu trawy trzeba zmieść źdźbła miękką miotłą. Ostatnie strzyżenie stosujemy późną jesienią, tak aby trawa nie zdążyła już odrąsnąć przed nadejściem zimy, gdyż pozostawienie jej z wyrośniętymi piórami sprzyja gniciu trawników pod śniegiem.

Zasilanie trawników. Zasilanie trawników stosuje się we wszystkich sezonach. I tak: wczesną wiosną przez rozsypanie saletry chilijskiej w ilości 150 do 200 g na 10 metrów kwadratowych; w lecie, gdy zauważymy żółknięcie piór, nieomylny znak niewystarczającej ilości pożywienia— przez polewanie roztworem saletry chilijskiej w stosunku 10 g na 10 litrów wody lub rozcieńczoną gnojówką w stosunku litr gnojówki na 10 litrów wody; jesienią — przez posypanie powierzchni drobnym nawozem przetrawionym zebranym z inspektów; w zimie zaś wskazane jest, przy opalaniu mieszkań drzewem, co często bywa na wsi, wysypywanie na trawniki popiołu drzewnego. (Zbędnym chyba będzie nadmieniać, że popiół powstały z węgla kamiennego, z punktu widzenia odżywczego jest dla roślin bezwartościowy).

Zdrapywanie powierzchni i dosiewanie. Wczesną wiosną, gdy tylko ziemia rozmarznie i obsiąknie, trzeba zdrapać powierzchnię trawnika przez silne wygrabienie ostrymi grabiami żelaznymi. Jeżeli trawniki są zakwaszone, co powoduje silny porost mchu, trzeba przed wygrabieniem posypać powierzchnię wapnem sproszkowanym w stosunku: 1 kg na 10 metrów kwadratowych. W połowie kwietnia wzruszyć delikatnie miejsca, w których trawa wygniła, obsiać je ponownie nasieniem tego samego gatunku, zahakować i ubić powierzchnię.

Wanda Dobrzańska.



Duński róg obfitości

Wśród wielu zalet narodu duńskiego w pierwszym rzędzie należy postawić wielkie zamiłowanie do życia rodzinnego i uroczystości rodzinnych. To też duńska pani domu z dumą wymienia szereg specjalności kulinarnych, ściśle z takimi uroczystościami związanych, których się nigdzie indziej nie spotyka. Przeciętny turysta, który przybywa do Danii, aby kraj ten zwiedzić, mile wspomina duńskie pieczywo „Smörrebröd", poza tym „Rödbröd" i duńskie potrawy z ryżu, które się zresztą cieszą ustaloną sławą. Chcąc jednak poznać niektóre arcydzieła z dziedziny kulinarnej, trzeba dotrzeć do życia rodzinnego duńskiego i być obecnym na jakiejś uroczystości rodzinnej. Jednym z takich specjałów jest „Róg obfitości", spotykany tylko na rodzinnym stole; w hotelach i restauracjach daremnie by się o niego dopytywać.

Słowo Overflödigheidshorn dosłownie oznacza po polsku róg obfitości. Jest to ulubiony deser duńczyka i stanowi clou każdej uroczystości rodzinnej w Danii.

Wielki róg obfitości, bardzo dekoracyjnie i niezwykle pomysłowo przybrany, składa się z dużej ilości kręgów z masy migdałowej, ułożonych w kształt wielkiego rogu Dla prawdziwego smakosza te kręgi stanowią najsmaczniejszą część tego prawdziwego arcydzieła. Ze środka rogu wysypuje się na podstawę ogromna ilość smakołyków, jak pomadki, pistacje, najrozmaitsze niespodzianki, kawałki czekolady o różnych smakach, specjalnie przygotowane, które dają gospodyni domu wielkie pole do popisu.

Na wierzchu rogu obfitości umieszcza się figurę symboliczną, wyobrażającą charakter danej uroczystości. Tak np. łódeczka oznacza wesele, bocian — powiększenie rodziny, cyfra — obchód jubileuszowy.

Rozmyślnie przygotowuje się wielką obfitość słodyczy w rogu obfitości, gdyż należy do tradycji, aby każdy z uczestników uroczystości mający dzieci w domu zabrał dla nich po trochu wszystkich smakołyków, żeby słuchając opowiadania o rogu obfitości mogły próbować jego smaku. W tym celu przygotowane są specjalne torebki z kolorowego papieru, które po napełnieniu obwiązuje się pięknymi wstążeczkami. To hojne rozdawanie zawartości rogu pomiędzy gości stanowi jeden z typowych zwyczajów duńskich, związanych ściśle z tradycyjnym „Rogiem Obfitości", bez którego żadna większa uroczystość rodzinna w Danii jest nie do pomyślenia.

W. Hummlowa.

Wypoczynek na obozach letnich

T-wo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet organizuje dla kobiet ze sfery inteligencji pracującej następujące obozy o charakterze zdrowotnym, wypoczynkowym i rozrywkowym.

Obóz nad Dniestrem w majątku Beremiany niedaleko Zaleszczyk, w terminie lipiec i sierpień ew. i wrzesień. Obóz położony w malowniczej i nasłonecznionej miejscowości nad brzegiem Dniestru. Zakwaterowanie w namiotach, posiłki 4 razy dziennie. W programie: gry, sporty, gimnastyka, wycieczki i turystyka, pływanie, plaża, kajaki, kąpiel w kaskadówce. Opłata za dwa tygodnie 50 zł, za cztery tygodnie 95 zł.

Obóz nad Niemnem w terminie lipiec i sierpień, w uroczej miejscowości lesistej z piaszczystą plażą. W programie gimnastyka, gry, pływanie, kąpiele słoneczne, kajaki, wycieczki piesze, turystyka. Zakwaterowanie w namiotach, posiłki 4 razy dziennie. Opłata za obóz 4-ro tygodniowy — 90 zł, za 2 tygodniowy 50 zł.

Obóz nadmorski w Ostrowiu (między Jastrzębią Górą a Karwią) w terminie lipiec i sierpień. Zakwaterowanie w namiotach, w zagajniku sosnowym w odległości 1,5 km od morza. Gimnastyka, kąpiele słoneczne, pływanie, gry, sporty. Opłata za dwa tygodnie zł 50, za cztery tygodnie zł 95.

Zgłoszenia należy kierować do Sekretariatu T-wa Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet w Warszawie, Al. Szucha 39, tel. 7-15-30.

Kostium kąpielowy koloru słomy w duże ciemnobrązowe grochy. Lekki kapelusz słomkowy chroniący głowę przed słońcem jest umocowany pod brodą za pomocą wstążki.



Ze społecznej niwy

Wiejskie spółdzielnie zdrowia.

Sprawa ochrony zdrowia ludności wiejskiej przedstawia się w Polsce katastrofalnie. Przede wszystkim brak jest lekarzy. W mieście na jednego lekarza wypada przeciętnie 1394 mieszkańców, na wsi zaś — 21414, a w województwach centralnych liczba ta wynosi aż 33 tysiące.

Następnie zgodnie z obowiązującym ustawodawstwem wiejscy pracodawcy nie są zobowiązani do ubezpieczeń chorobowych swoich pracowników, tylko powinni sami organizować dla nich pomoc lekarską. Niestety, dotychczas zaledwie 30% ogółu pracodawców rolnych zawarło stałe umowy z lekarzami, gwarantując w ten sposób stałą opiekę dla swoich pracowników. Różny poziom uspołecznienia pracodawców rolnych ilustrują następujące cyfry: w województwach zachodnich około 93% pracodawców rolnych zawarło odpowiednie umowy z lekarzami, w województwach centralnych już tylko 24%, a w niektórych województwach (np. w białostockim) ten procent spada aż do 2.

Aby przeciwdziałać temu złu, mobilizują się siły społeczne i tworzą lokalne ośrodki walki o zdrowie ludności wiejskiej. W ten sposób powstaje na Wileńszczyźnie sieć powiatowych poradni przeciwgruźliczych, w woj. Lwowskim — działają ruchome kolumny przeciwgruźlicze, wszędzie są rozbudowywane ośrodki zdrowia, opieki nad matką i dzieckiem itd. Do najciekawszych inicjatyw w tym względzie należą wiejskie spółdzielnie zdrowia. Oparte są one na samopomocy. Ze skromnych udziałów powstaje kapitał, który zostaje zużytkowany na zapewnienie udziałowcom stałej pomocy lekarskiej, pielęgniarskiej, położniczej oraz tanich lekarstw. W Jugosławii ok. połowy ludności rolniczej zapewniło sobie w ten sposób ochronę swego zdrowia. W Polsce ruch ten jest jeszcze w zaczątku. W chwili obecnej działa z powodzeniem spółdzielnia we wsi Markowa powiatu przeworskiego; w powiecie Białostockim i kilku innych, Spółdzielnie są jeszcze w stanie organizacji.

Porady prawne dostępne dla najuboższych.

Miejskie Warszawskie Ośrodki Opieki prowadzą od niedawna nowy dział pracy. Są to poradnie prawne dla najuboższych. Pierwsza taka poradnia powstała przy XI *eksterytorialnym* Ośrodku. Obecnie poradnia ta odgrywa, jak gdyby rolę centrali w stosunku do poradni innych Ośrodków. Z nich trzy posiadają poradnie prowadzone przez gminę, w 5 Ośrodku poradnia została zorganizowana przez opiekunów społecznych, w pozostałych zaś Ośrodkach poradnie prawne prowadzi T-wo „Osiedle". Z porad prawnych może korzystać każdy stały mieszkaniec Warszawy, posiadający świadectwo ubóstwa. Poza udzieleniem porad, poradnie prowadzą także i sprawy w sądach. Najwięcej jest spraw o alimenty, potem z kolei idą sprawy mieszkaniowe, o renty starcze itd.

W r. 1936 poradnia przy XI Ośrodku udzieliła 9326 porad, za jej pośrednictwem wygrano 117 spraw w sądach, przegrano 10. W tym spraw o alimenty było — 674, inwalidzkich i starczych — 216, wyjednano rent starczych 140. W miesiącu sierpniu u. r. udzielono 410 porad, wydano podań i pism procesowych 190, przeprowadzono spraw w sądach 7 z tego jedną przegrano. Poradnia XI Ośrodka obsługuje w pierwszym rzędzie pensjonariuszy domów noclegowych przytułków i schronisk. Przeciętnie przyjmuje od 20—30 klientów dziennie. Działalność jej wydatnie przyczynia się do złagodzenia twardych losów najnieszczęśliwszych mieszkańców naszej stolicy.

III Międzynarodowy Kongres Kolonii Letnich.

W lipcu u. r. odbył się w Paryżu III Międzynar. Kongres Kolonii Letnich i placówek na wolnym powietrzu. Omówiono na nim problemy lecznicze, wychowawcze, społeczne i administracyjne, wiążące się ściśle z tym zakresem pracy społecznej. Za powszechną bolączkę letniej działalności opiekuńczej uznano brak jej skoordynowania i ciągłości w stosunku do akcji zimowej oraz brak ciągłości w latach wykonywania opieki nad danym osobnikiem.

Oprócz zagadnień kolonii i szkół na wolnym powietrzu omawiano międzynarodową wymianę młodzieży w formie zwiedzań, kursów i indywidualnych pobytów u rodzin. Wszyscy zgodnie podkreślali znaczenie i wagę tego środka wychowawczego jako jednej z najpewniejszych dróg, prowadzących do wzajemnego porozumienia i zgodnego współżycia między narodami.

Z referatów polskich wielkie zainteresowanie wzbudziło sprawozdanie delegatki Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet p. H. Mokrzyckiej z akcji letnich dziecińców wiejskich. Z przyjętych wniosków zasługuje na uwagę wniosek p. Cz. Babickiego, określający zasady wychowawcze, które powinny być stosowane na kolonii. Ważne też były wnioski: o szczepieniach ochronnych dzieci, kierowanych na kolonie; w sprawie należytej selekcji dzieci wysyłanych na kolonie, a to w celu wydzielania dzieci podejrzanych o gruźlicę; i wreszcie — organizowania kolonii nie tylko dla dzieci miejskich, ale i dla dzieci wiejskich dla ich dożywienia, zmiany klimatu i względów krajoznawczych. Na Kongresie Polskę reprezentowali — p. Woytowicz Grabińska, p. Cz. Babicki, p. Fr. Kutnerówna i p. H. Witkiewicz-Mokrzycka.

H. S.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

DZIAŁALNOŚĆ INSTYTUTU W 1937 R.

W maju u. r. nastąpiła zmiana na stanowisku dyrektorki Instytutu, którą po mgr. J. Brzozowskiej-Romanowej została inż. B. Margasińska. W październiku zaś po rezygnacji p. M. Strasburger przewodnictwo Zarządu i ogólne kierownictwo pracami Instytutu objęła p. S. Szoberowa.

Personel Instytutu stanowili poza dyrektorką: kierownik doświadczalni, referentka do spraw normalizacji, sekretarka-bibliotekarka, buchalterka-maszynistka i woźny.

Prace Instytutu ogniskują się w pracach biura, doświadczalni, specjalnych komisji i referatów.

BIURO Instytutu wysłało w roku sprawozdawczym 2088 listów; otrzymało listów 831. Udzieliło 50 porad fachowych listownie i około 500 ustnie i telefonicznie.

W sierpniu u. r. wynajęto nowy lokal czteropokojowy przy ul. Nowy Świat 9 m 8, dokąd wprowadzono się po dokonaniu gruntownego remontu.

BIBLIOTEKA Instytutu składa się obecnie z 777 tomów, z czego 80 nowych zakupiono w r. 1937. Z biblioteki korzystają członkowie Instytutu codziennie w godzinach biurowych oraz członkinie Związku Pań Domu dwa razy tygodniowo: we wtorki i w soboty.

KOMISJA PROGRAMOWO - WYDAWNICZA pod przewodnictwem p. M. Strasburger prowadzi prace w dwóch kierunkach:

1) rozpowszechniania drogą wydawnictw prac dokonywanych przez poszczególne komisje Instytutu;

2) opracowywania programów kursów w miarę pojawiających się potrzeb.

W kierunku popularyzacji prac Instytutu Komisja zajęła się wydaniem jadłospisów opracowanych przez Referat Racjonalizacji Żywienia. Jadłospisy te ukazały się w zbiorku p.t. „Żywienie zbiorowe", część I — Żywienie młodzieży na koloniach. Następnie Komisja zredagowała dla Kursów Korespondencyjnych dla Nauczycielek Gospodarstwa 7 referatów. Artykuł „Konieczność reformy żywienia zbiorowego", mający na celu propagande jadłospisów opracowywanych w Referacie Racjonalizacji Żywienia, ukazał się w kilkunastu tygodnikach i dziennikach.

Drugi dział prac Komisji, t. j. prac nad programami kursów z różnych dziedzin gospodarstwa i przeznaczonych dla różnych środowisk, wypełniło głównie opracowanie programów kursów gospodarskich dla Kół Gospodyń Wiejskich na życzenie Ministerstwa Rolnictwa i Reform Rolnych. Opracowano programy następujących kursów: 1) żywienia rodziny, 2) przetwórstwa, 3) piekarstwa, 4) higieny mleka i jego przetwórstwa, 5) porządków domowych, 6) prania i prasowania, 7) szycia, 8) trykotarstwa. Programy te opatrzono wskazówkami metodycznymi, uwagami dotyczacymi sporzadzania pomocy naukowych, bibliografią i najbardziej godnymi polecenia przepisami. Praca ta, wydana przez Książnice dla Rolników, ukazała się w grudniu ub. r. Na zamówienie Obywatelskiego Komitetu Pomocy Społecznej Komisja opracowała program sześciotygodniowego kursu dla matek rodzin robotniczych z zakresu żywienia rodziny, porządków domowych, prania, prasowania i szycia oraz takiegoż kursu (3-mies.) dla pomocnic domowych; obydwa programy uwzgledniały szczegółowe budżety kursów. Komisja szczegółowo przepracowała poza tym program kursów dla pomocnic domowych, nadesłany przez Oddział Związku Pań Domu w Wilnie oraz dokonała szczegółowej korekty Kalendarza-Poradnika Związku Pań Domu, dostarczając do niego różnych materiałów. Delegatka Komisji brała udział w konferencji zorganizowanej przez Ministerstwo W.R. i O. P., mającej na celu ożywienie akcji podręcznikowej dla szkolnictwa gospodarskiego.

KOMISJA RACJONALIZACJI MIESZKAŃ, przekształcona w październiku u. r. na „referat" tej samej nazwy, prowadzi pracę pod kierunkiem p. Stefanii Szoberowej. Jest to dalszy ciąg prac, podjętych w związku z przystąpieniem komisji Instytutu do Polskiej Komisji Higieny Mieszkań przy Lidze Narodów. Dotyczyły one badań nad wymiarami powierzchni małych mieszkań i konstrukcji pieca dla chat wiejskich. Kwestię wymiarów mieszkaniowych opracowała przewodnicząca komisji p. St. Szoberowa i członkini komisji p. architekt Jankowska. W grudniu 1936 r. i w czerwcu 1937 r. prof. B. Nowakowski przedstawił na posiedzeniu Komisji Ligi Narodów referat opracowany przez Komisję Instytutu wraz z pięciu planami mieszkań, zyskując uznanie i aprobatę. Referat ogłoszono drukiem w styczniowym numerze „Zdrowia Publicznego" b.r., a odbitki z tej publikacji zostały rozesłane do wszystkich Oddziałów Związku Pań Domu jako propaganda zadań i celów Instytutu. Komisja prowadzi poza tym drobniejsze prace, np. opracowała urządzenie mieszkaniowe wzorowego domu robotniczego, ofiarowanego przez samorząd wojewódzki w Kielcach Oddziałowi Związku Pań Domu w Sosnowcu.

KOMISJA SŁOWNICTWA GOSPODARSKIEGO prowadziła prace pod przewodnictwem p. Huberowej i pod fachowym kierunkiem prof. S. Szobera. Przygotowano alfabetyczny spis rozmaitych wyrazów gospodarskich, określających przedmioty. Cały spis został wydrukowany w dwutygodniku „Pani Domu". Jest on rezultatem pierwszego etapu pracy nad ustaleniem zawodowej terminologii gospodarskiej.

REFERAT RACJONALIZACJI ŻYWIENIA pod przewodnictwem p. Z. Czerny pracował w dwu kierunkach: a) w kierunku dalszego ustalania wzorcowych jadłospisów dla potrzeb żywienia zbiorowego, głównie żywienia mas robotniczych i młodzieży; b) w kierunku współpracy z instytucjami i wydawnictwami w dziedzinie propagandy i nauczania zasad prawidłowego żywienia.

Do pierwszego działu zadań referatu należało opracowanie broszury pt. „Żywienie zbiorowe — część I. Żywienie młodzieży na koloniach". Duży wysiłek pieniężny Instytutu na ten cel wydał dobry plon, jak stwierdzają głosy z terenu, zarówno jadłospisy jak wskazówki ogólne i przepisy oddają dobre usługi i przyczyniają się do polepszenia żywienia w zbiorowiskach młodzieży. Oprócz broszury, w której zawartych jest 5 tygodniowych jadłospisów, Komisja ustaliła i zestawiła 10-ciodniowy obiadowy jadłospis dla pracowników szpitalnych oraz uzupełniła jadłospis dla pracownic Monopolu Tytoniowego.

W ciągu ubiegłej zimy i wiosny Referat Żywienia współpracował z Państw. Zakł. Higieny i Funduszem Pracy nad zagadnieniem żywienia bezrobotnych pracowników fizycznych i umysłowych. W związku z tym przewodnicząca Referatu odbyła wielokrotne konferencje z zainteresowanymi instytucjami.

Współpraca Referatu Żywienia z instytucjami i wydawnictwami na temat propagandy i nauczania prawidłowych zasad żywienia, odbywała się w porozumieniu z Komisją Programowa Instytutu, z Zarządem Głównym Związku Pań Domu, Kołami Gospodyń Wiejskich, i harcerstwem.

Współpraca z Komisją Programową Instytutu polegała na: 1) opracowaniu 2 referatów do Kursów Korespodencyjnych dla nauczycielek Gospodarstwa na tematy: „Żywienie zbiorowe" i „Nowoczesne planowanie codziennych posiłków"; na opracowaniu programu nauczania żywienia, przetwórstwa i piekarstwa dla kursów Kół Gospodyń Wiejskich wraz z uwagami metodycznymi i wykazem pomocy naukowych, literatury przedmiotu i przepisami na prawidłowe potrawy dostosowane do potrzeb rodziny małorolnej.

Dla Oddziału Związku Pań Domu w Warszawie przeprowadził Referat korektę 120 jadłospisów i niektórych artykułów z dziedziny żywienia zamieszczonych w kalendarzu Związku Pań Domu na rok 1938.

Referat Żywienia usilnie starał się o nawiązanie kontaktu z prasą młodzieżową w celu wzbudzenia zainteresowania kwestią prawidłowego żywienia wśród młodzieży, wychodząc z założenia, że młodzież łatwiej jest pozyskać dla podobnych celów niż społeczeństwo starsze o ustalonym i osobistym stosunku do spraw dotyczących żywienia. Wszczepienie młodzieży drogą rozumową prawidłowych pojęć z tego zakresu może posunąć naprzód sprawę. W tym celu odbyto konferencję z przedstawicielem harcerstwa, uzyskano aprobatę działania na terenie prasy harcerskiej wszystkich stopni i zredagowano artykuły, które mają ukazać się kolejno w odpowiednim sezonie; artykuły omawiają: 1) „Układanie obozowych i kolonijnych jadłospisów"; 2) „Wskazówki prawidłowego przyrządzania potraw w warunkach obozowych"; 3) „Prawidłowy zakup i przechowywanie produktów".

Na „Międzynarodowym Kongresie Rady Kobiet" latem u. r. w Dubrowniku referowano zaocznie w Sekcji Higieny Żywienia prace Instytutu w zakresie układania jadłospisów dla specjalnych środowisk. W uznaniu tej pracy (bynajmniej nie powszechnej zagranicą) powołano ówczesną przewodniczącą Zarządu Instytutu p. Janinę Huberową na przewodniczącą „Sekcji ekonomiki domowej", utworzonej na Kongresie w łonie Rady Kobiet, z zadaniem zorganizowania tej sekcji na terenie międzynarodowym. Ponieważ od czasu istnienia Międzynarodowej Rady Kobiet pierwszy raz wybrano Polkę na przewodniczącą sekcji międzynarodowej, zatem uznanie dla rzetelnej pracy Instytutu połączyło się z sukcesem natury politycznej.

KOMISJA KWALIFIKACYJNA WYDAWNICTW pod przewodnictwem p. dyr. Anieli Komornickiej zajmowała się oceną ukazujących się wydawnictw z zakresu gospodarstwa domowego.

REFERAT BUDŻETOWY, prowadzony do maja roku sprawozdawczego przez p. Izę Mandukową, miał za zadanie opracowanie dla polskich rodzin budżetów, opartych na bardziej zdrowych zasadach niż ma to miejsce dotychczas. W lutym Komunalna Kasa Oszczędności m.st. Warszawy ogłosiła konkurs na „najoszczędniejszą i na najgospodarniejszą Warszawiankę". W związku z tym Referat opracował wydaną przez K. K. O. roczną ankietę budżetową p. t. „Budżet i rachunkowość domowa".

KOMISJA NORMALIZACYJNA pod przewodnictwem mgr Wandy Czapskiej prowadziła prace w kilku podkomisjach.

Podkomisja naczyń kuchennych aluminiowych przeprowadziła pomiary przysłanych imbryków do wody, w celu określenia norm wymiarów średnicy dna oraz pojemności w litrach, tak by dały one jak najmniejszą, lecz wystarczającą liczbę typów.

Podkomisja łóżek, pościeli i bielizny pościelowej. Opracowany w u. r. projekt norm łóżek metalowych przyjęto na zebraniu. Pracę nad dalszymi normami również ukończono. Opracowano normy takich przedmiotów jak: materace pojedyncze i trzypoduszkowe dostosowane do wielkości łóżka, z uwzględnieniem ciężaru przy użyciu włosia i trawy morskiej; prześcieradła (3 typy); poduszki (3 typy) i jaśki (2 typy) z uwzględnieniem ciężaru przy użyciu puchu, mieszanki puchu z pierzem, pierza w lepszym gatunku i pierza w gorszym gatunku; kołdry (3 typy) z uwzględnieniem ciężaru przy użyciu waty bawełnianej z watą wełnianą; powłoczki na poduszki, powłoczki na jaśki: podpinki pod kołdry watowe zapinane na guziki oraz podpinki - koperty. Przedstawiony na zebraniu podkomisji projekt powyższych norm został przyjęty. Opracowane normy przesłano do Polskiego Komitetu Normalizacyjnego.

Podkomisja podziału mięsa rzeźnego. Na życzenie Komisji prof. Maternowska opracowała tablice norm podziału mięsa cielęcego, wieprzowego i baraniego z zamieszczonymi na tych tablicach fotografiami poszczególnych części podzielonego zwierzęcia.

DOŚWIADCZALNIA.

Cechowanie przedmiotów użytku domowego rozwija się pomyślnie, co dowodzi, że ta działalność Instytutu spotyka się z coraz większym zrozumieniem korzyści wynikających z cechowania zarówno dla producentów jak i dla gospodyń-konsumentek. Na rok 1938 opracowano nowy spis przedmiotów cechowanych.

Powyższe sprawozdanie zostało przedstawione na Walnym Zebraniu Członków Instytutu dn. 10 maja 1938.

PRZEDŁUŻENIE CECH NA ROK 1938

Słoje konserwowe „Pol"

Opis: „Pani Domu" nr 7, 1934 r.
Wytwórca: Huta Szklana „Ożarów" pod Warszawą.
Cena od zł 0,65 do zł 1,35 zależnie od pojemności słoja. Do nabycia w składach szkła i porcelany.

Słoje konserwowe „Ujście"

Opis: „Pani Domu" nr 11, 1936 r.
Wytwórca: Fabryka Szkła „Ujście" S. A. Ujście — woj. poznańskie.
Cena — od zł 0,60 do zł 1,15 zależnie od pojemności słoja. Do nabycia w składach szkła i porcelany.

Szafkowa lodownia pokojowa „Este-Ra"

Opis: „Pani Domu" nr 13—14, 1936 r.
Wytwórca: „Este-Ra" Fabryka Wyrobów Blaszanych i Chłodni. Stefan Radajewski, Poznań 10, ul. Warszawska 37.
Cena lodowni o pojemności około 50 litrów wybitej wewnątrz blachą cynkową zł 115,— wyłożonej wewnątrz kaflami zł 142. Do nabycia u wytwórcy i w składzie fabrycznym w Warszawie, ul. Królewska 49, tel. 655-26.

Przyrząd do hermetycznego zamykania słojów konserwowych

Opis: „Pani Domu" nr 8, 1933 r.
Wytwórca i sprzedawca: Alfred Popelka, Chorzów, ul. Św. Jacka 15.
Cena — zł 12,50 i zł 14,— zależnie od wykonania.

Płatki owsiane

Opis: „Pani Domu" nr 2, 1934 r.
Wytwórca: Warszawski Młyn Parowy. Warszawa, ul. Objazdowa 2.
Cena zł 0,70 — 0,75 za pudełko. Do nabycia w sklepach spożywczych.

Gumowe elastyczne guziki

Opis: „Pani Domu" nr 3, 1937 r.
Wytwórca: Fabryka Wyrobów Gumowych Edwarda Mataja i S-ki. Warszawa, Leszno 44.
Cena gros (12 tuzinów) guzików białych:
dużych — zł 3,40; średnich — zł 2,80; małych — zł 2,20. Guziki kolorowe są o 15%, a mozajkowe o 100% droższe. Do nabycia w F-mie Wojnarowski i Osipow, Warszawa, Chłodna 37 m. 3. tel. 215 — 24.

Mydło do prania „Społem"

Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego" nr 7, 1931 rok.
Wytwórca: „Społem" Związek Spółdzielni Spożywców Rzeczypospolitej Polskiej. Warszawa, ul. Grażyny 13.
Cena za paczkę 250 gramową zł 0,80. Do nabycia w sklepach spółdzielni.

Proszek samopiorący „Społem"

Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego" nr 12, 1931 r.
Wytwórca: „Społem" Związek Spółdzielni Spożywców Rzeczypospolitej Polskiej. Warszawa, ul. Grażyny 13.
Cena za paczkę 350 gramową zł 0,80. Do nabycia w sklepach wszystkich Spółdzielni.

Dr Marta Tomankowa

BADAJMY PRODUKTY SPOŻYWCZE

CUKIER.

Najlepsze gatunki cukru — rafinada w kryształach, głowach i kostkach — nie bywają prawie wcale fałszowane, natomiast mączka cukrowa, tzw. cukier puder bywa często fałszowany mąką, krochmalem, sodą lub kredą. Wstępne badania cukru uskutecznia się przez oględziny, dotyk, próbę smakową i próbę rozpuszczalności; takie badania za pomocą zmysłów, bez przyrządów nazywamy organoleptycznymi.

Cukier puder powinien być czysto-biały lub z lekkim niebieskim odcieniem. W dotyku powinien być suchy; cukier wilgotny uważa się za zepsuty. Zdarzają się wypadki dodawania wody nawet do cukru krystalicznego celem zwiększenia jego wagi. Smak cukru powinien być silnie słodki.

Cukier powinien rozpuścić się całkowicie w wodzie, tzn. płyn powinien być bezbarwny, zupełnie przezroczysty, nie mętny i nie powinien zostawiać żadnego osadu. O ile cukier jest zanieczyszczony, to przy tej próbie zauważyć można brud który albo pozostanie na dnie naczynia jako osad, albo będzie pływał w cieczy.

W celu wykrycia domieszki mąki lub krochmalu rozpuszczamy nieco cukru w wodzie i dodajemy kilka kropel jodyny. W obecności mąki lub krochmalu powstaje ciemno-niebieskie zabarwienie. Cukier niesfałszowany tymi dodatkami będzie miał po dodaniu jodyny zabarwienie żółte.

Sodę i kredę wykrywamy rozcieńczonym kwasem solnym lub — w jego braku — octem. Po dodaniu kwasu do cukru, sfałszowanego sodą lub kredą, roztwór zaczyna się burzyć, kwas rozkłada sodę wzgl. kredę na dwutlenek węgla (gaz), który zaczyna wydzielać się z płynu, a to objawia się burzeniem. Cukier bez dodatku sody lub kredy pozostaje po dolaniu kwasu bez zmian. Szereg artykułów spożywczych, zawierających cukier w roztworze, np. soki owocowe, lemoniady, konfitury, są fałszowane sacharyną, dodawaną zamiast cukru. Sacharyna jest związkiem chemicznym o wybitnym smaku słodkim (500 razy słodszym od cukru) nie posiadającym żadnej wartości odżywczej, dlatego też używanie sacharyny do środków spożywczych jest ustawowo wzbronione. Wykryć ją można do pewnego stopnia po smaku. Zbyt słodki smak piekący, który uwydatnia się silnie, zwłaszcza po spożyciu artykułu, wskazuje na obecność w nim sacharyny.

MASŁO.

Masło wyrobione z mleka krowiego, jest najcenniejszym tłuszczem. W maśle znajdują się bardzo cenne witaminy A i D (wzrostowa i antyrachityczna). Ponieważ masło topi się w temperaturze 33°C, a więc poniżej temperatury ciała ludzkiego, jest ono produktem łatwo przyswajalnym.

Każda pani domu powinna dbać o to, aby masło, które kupuje, nie było fałszowane mniej wartościowymi tłuszczami. Fałszowania masła są nadzwyczaj rozpowszechnione, najczęściej przez domieszkę margaryny. Dalsze miejsce zajmują fałszowania, zwiększające ciężar masła do tego służą maślanka lub woda.

Badanie organoleptyczne masła ma ważne znaczenie i często daje wyniki wystarczające do oceny jego własności.

Naturalne, dobre masło powinno być w całej masie jednolite, bez plam ani smug innej barwy. Białe prążki lub plamy wskazują na obecność sernika. Barwa masła zależy głównie od pory roku i od paszy. Latem masło ma barwę żółtą, delikatny aromat i zawiera więcej witamin, zimą masło jest prawie białe i z tego względu jest często zabarwiane sokiem marchwi lub innymi nieszkodliwymi barwnikami roślinnymi.

Masło stare, zjełczałe nie nadaje się do spożycia; nabiera ono ostrego, drażniącego zapachu i bardzo nieprzy-

jemnego smaku wskutek tworzenia się kwasu masłowego. Masło może także pleśnieć i nabierać zapachu pleśni. Zapach masła uwydatnia się najlepiej przy ogrzewaniu. Smak wyczuwa się najlepiej, gdy się je spożywa z gorącym ziemniakiem.

Masło niesolone nie powinno zawierać więcej niż 18% wody, a solone nie więcej niż 16%. Nadmierna ilość wody w maśle ujawnia się przy krajaniu: na przekroju nie powinny występować kropelki wody.

Dla łatwego wykrycia margaryny ustawa wymaga dodawania 0,2% skrobi (Dz. U. R. P. 21/37, poz. 137, Rozporządzenie Ministra Opieki Społecznej). Wykrywanie wobec tego margaryny sprowadza się do stwierdzenia obecności skrobi w maśle. W tym celu stapiamy niewielką ilość masła przelewamy do szklanki i dodajemy kilka kropel jodyny, w obecności skrobi powstaje niebieskie zabarwienie, które lepiej się uwydatnia, gdy dolejemy do roztopionego masła nieco gorącej wody. Warstwa wodna na dnie szklanki będzie miała zabarwienie niebieskie. Przy tej próbie wykryć możemy również sztuczne barwniki, jeżeli masło było zabarwione, woda będzie żółta. W tym wypadku dolewamy jodyny po dolaniu wody do roztopionego masła.

Suknia wieczorowa z czarnego crêpe matte. Stanik z gipiury na białym tle. Dorvyn.



L. Januszewska.

Przetwory

Olbrzymią rolę w żywieniu ludności odgrywa przetwórstwo, którego celem jest utrwalenie produktu, aby móc zeń korzystać w ciągu całego roku. Przetwórstwo więc ułatwia zestawianie posiłków według norm racjonalnego żywienia, uniezależniając je od pory roku. Nadto jest specjalnie wskazane dla gospodarstw wiejskich, zwłaszcza gdy mamy nadmiar surowca, nie dającego się dowieźć na rynek zbytu z powodu odległości lub braku komunikacji.

W gospodarstwie miejskim zapasy zimowe opłacają się pod warunkiem, że na ich przechowywanie jest odpowiednie, suche, przewiewne miejsce zabezpieczające przed psuciem się.

Znaczenie przetwórstwa jest wszędzie doceniane, a w Polsce rozwija się ono z każdym dniem, nie tylko dla celów konsumcyjnych gospodarstw rodzinnych, lecz także dla celów aprowizacyjnych kraju. Przetwórstwo domowo-przemysłowe przyczynia się również do zwiększenia opłacalności sadów, a przez to wpływa na rozwój ogrodnictwa. Przetwory w domu przyrządzone kalkulują się taniej i są dostosowane do wymagań smakowych domowników.

Wartość odżywcza (kaloryczna) owoców i warzyw jest nieduża, lecz wartość cukrów prostych, witaminów, enzymów, soli mineralnych, kwasów, błonnika, wody — mają ogromne znaczenie dietetyczne. W obecnych czasach technika przetwórcza stoi tak wysoko, że w domowych warunkach nawet udostępnia racjonalną przeróbkę owoców i warzyw z zachowaniem cech surowca.

Konserwowanie za pomocą sterylizacji.

Mamy wiele sposobów konserwowania owoców i warzyw. Jednakże najwięcej rozpowszechnione jest konserwowanie owoców, warzyw, mięsa i innych produktów metodą Apperta. Metoda ta została wynaleziona w 1810 roku przez francuskiego kucharza Apperta i stąd jej nazwa. Polega ona na opakowaniu, tj. umieszczeniu produktów w zamkniętych słojach lub butelkach, a następnie poddaniu ich działaniu wysokiej temperatury. Drobnoustroje zostają zabite, a szczelne opakowanie chroni konserwę od dostępu z zewnątrz nowych szkodników. Przetwory owocowe są łatwiejsze do wyjałowienia niż przetwory jarzynowe ze względu na to, że w owocach znajdujemy drobnoustroje potrzebujące do życia tlenu, wrażliwsze na wysoką temperaturę, a więc łatwiejsze do zniszczenia. Natomiast warzywa, grzyby, mięso, psują się pod wpływem drobnoustrojów obywających się bez tlenu (beztlenowców), znacznie odporniejszych na wysoką temperaturę. Forma przetrwalnikowa (zarodniki) tych drobnoustrojów do całkowitego ich wyjałowienia wymaga tem-

peratury powyżej 100°C. W domowym przetwórstwie z braku odpowiednich sterylizatorów nie możemy osiągnąć wyższej temperatury niż 100°C, więc radzimy sobie, posługując się tyndalizacją, tj. wyjałowieniem w niższej temperaturze z zastosowaniem powtórnej sterylizacji. Sterylizując pierwszy raz, niszczymy drobnoustroje wzrostowe. Potem robimy przerwę jednej doby (temperatura pokojowa) lub dwu, następnie sterylizujemy powtórnie. Druga sterylizacja ma na celu zniszczenie drobnoustrojów powstałych przez czas przerwy z zarodników. Niekiedy powtarzamy sterylizację trzeci raz dla całkowitego zabezpieczenia trwałości przetworu. Tyndalizację należy zawsze stosować do utrwalenia warzyw, mięsa i grzybów, tj. produktów, zagrożonych beztlenowcami. Konserwa dobrze wyjałowiona w szczelnym opakowaniu, może być zdatna do użytku długi czas, całymi latami, dopóki opakowanie nie zostanie uszkodzone.

Przejdźmy teraz do omówienia szczegółów.

Rodzaje opakowań.

1) słoje szklane hermetycznie zamykane różnych systemów są używane przeważnie do konserw jarzynowych mięsnych i kompotów;

2) obecnie mają zastosowanie butelki mleczarskie, jakie się używa do butelkowania mleka. Są one wytrzymałe na wysoką temperaturę, mocne, mają szerokie otwory, więc łatwo napełnić je owocami. Tanio kupione jako wysortowane ze spółdzielni mleczarskich lub bezpośrednio z fabryk kalkulują się dobrze i zasługują na polecenie, opakowanie ich zabiera jednak więcej czasu niż słoi z hermetycznym zamknięciem i wymaga pewnej wprawy i doświadczenia;

3) butelki zwykłe używa się do owoców drobnych, przecierów i płynów;

4) puszki mają również zastosowanie, gdyż istnieją przyrządy zamykarki, dostępne dla przetwórstwa domowego. Puszki kalkulują się dobrze, są tanim opakowaniem, a przy zamykarkach jest dołączony przyrząd do obcinania puszek — co pozwala używać je po raz drugi. Stosujemy je przeważnie do przetworów jarzynowych, konserw mięsnych, do owoców zaś powinny być wewnątrz dobrze lakierowane w celu zabezpieczenia ich przed działaniem kwasów na metal.

Przygotowanie opakowań.

Słoje z gumą i przykrywką przeznaczone do wszelkiego rodzaju konserw powinny być bez uszkodzeń, jak najstaranniej wymyte w 3% roztworze bielidła (sody) i odkażone we wrzącej wodzie lub gorącym piecyku.

Gumy należy wymyć szczotką w roztworze mydła, wypłukać kilka razy i wyparzyć w gorącej wodzie w ciągu 10 minut.

Butelki myje się tak samo jak słoje. Bardziej zanieczyszczone należy włożyć do roztworu bielidła i zostawić na kilka godzin, a potem wymyć.

Korki w dobrym gatunku, cokolwiek większe od otworu butelki, wymyć i zamoczyć na kilka godzin w roztworze benzoesu (2—4 g lub 2—4 pastylek na 1 litr wody). Potem sparzyć także w roztworze benzoesanu sodu i — dopóki elastyczne zamykać butelki.

Puszki. Sprawdzić czy brzeg wystający jest prosty; jeśli nie — poprawić go młotkiem, następnie puszki wymyć i wypłukać, odwrócić dnem do góry i zostawić, żeby obsiąkły.

Przygotowanie ulepu do kompotów.

Do słodkich owoców, jak gruszki, czereśnie, bierze się 15—20 dkg cukru na litr wody. Do średnio kwaśnych, jak maliny, renklody, 30—40 dkg cukru na litr wody. Do owoców kwaśnych, jak wiśnie, agrest, bierze się 60—70 dkg cukru na litr wody. Na 1 kg owoców przygotowuje się przeciętnie ulep z ½ litra wody. Ulep gotować 10 minut, zszumować, a po przestudzeniu przefiltrować lub zostawić do osadzenia się mętów.

Przygotowanie owoców.

Owoce pestkowe i jagodowe po wymyciu i usunięciu części niejadalnej wkłada się całe lub podzielone i zalewa ulepem; owoce nieobierane z grubszą skórką, nakłuwa się dla szybszego nasiąknięcia ich cukrem. Owoce twardsze mniej dojrzałe, włożyć do gorącego ulepu, raz zagotować, odsunąć, po wystudzeniu włożyć do słojów i przeprowadzić jednorazową sterylizację, o czym niżej. Owoce ziarnkowe: gruszki, pigwy, jabłka, ugotować na półmiękko, włożyć do słoi i raz sterylizować jak niżej.

Napełnianie.

Słoje napełniamy owocami i ulepem do wysokości 1—1½ cm niżej brzegu, potem wycieramy dokładnie z ulepu, kładziemy gumę, przykrywę, ustawiamy na podwójnym dnie i przyciskamy sprężyną. Zalewamy słoje wodą i sterylizujemy.

Butelki napełniamy pozostawiając całą szyjkę wolną, korkujemy i umacniamy korek sznurkiem. Obecnie można nabyć w różnych miastach m. in. w Poznaniu specjalne klamry, po nałożeniu których zalewa się całe butelki wodą i sterylizuje jak słoje.

Czas sterylizacji.

Owoce jagodowe: truskawki, porzeczki, maliny, agrest, jeżyny, sterylizujemy w temperaturze 85°C. Półlitrowe słoje, pierwszy raz 20 minut, następnego dnia 15 minut. Słoje litrowe, pierwszy raz 25 minut, następnego dnia 15 minut.

Owoce pestkowe: wiśnie, czereśnie, morele, śliwki, brzoskwinie, sterylizujemy w temp. 85°C. Słoje półlitrowe pierwszy raz 20 minut, następnego dnia 15 minut; słoje litrowe pierwszy raz 25 min., następnego dnia 20 min.

Owoce ziarnkowe: jabłka, pigwy sterylizujemy w temperaturze 85—95°C jednorazowo, półlitrowe słoje 25 min., litrowe 30 min. Gruszki w temperaturze 90—95°C. sterylizujemy jednorazowo; półlitrowe słoje 30 min., litrowe 35 min.

Sterylizacja kompotów w butelkach: owoce jagodowe i pestkowe sterylizujemy raz tylko w temperaturze 85—90°C. Półlitrowe butelki 30 min., litrowe 35 min. Owoce ziarnkowe — w temp. 90—95° przez 30 min.

Uwaga. Przy dokładnej pracy wystarczy jednorazowa sterylizacja kompotów, lecz wtedy należy czas pierwszej sterylizacji przedłużyć o 10 min., przy tej samej temperaturze, lub przy tym samym czasie podnieść temperaturę do 90°C. Dwukrotna jednak sterylizacja daje większą gwarancję trwałości przetworom, owoce nie rozgotowywują się, a przez to posiadają więcej witamin.

Przepisy na przetwory z rzewienia

Podajemy tu kilka przepisów na przetwory z pierwszego owocu, tj. rzewienia, z którego można robić tanie przetwory. Nadmieniamy jednak, że nie jest to produkt, któryby należało uwzględniać w codziennych jadłospisach, jako częstą potrawę: rzewień jest niewskazany w wypadkach artretyzmu itp. ze względu na zawartość kwasu szczawiowego.

Sok naturalny z rzewienia (rabarbaru)

1 kg rzewienia, ½ litra wody przegotowanej, cukier.

Rzewień wymyć, pokrajać w kawałki, przekręcić przez maszynkę do owoców lub przez maszynkę do mięsa, miazgę wyłożyć na płótno i zostawić, żeby sok ściekł. Po tym miazgę wyłożyć na miskę, wymieszać z wodą i powtórnie wylać na ścierkę. Po przesączeniu oba soki złączyć i na każdy litr płynu wziąć 15 dkg cukru wymieszać, napełnić butelki do szyjki (pasteryzacja polega na stosowaniu niższej temperatury, niż sterylizacja, dlatego płyn pasteryzowany mniej się rozszerza i może być go pełniej), zakorkować, ustawić w garnku na podwójnym dnie, zalać wodą do wysokości soku w butelkach i pasteryzować. Butelki ćwierćlitrowe w temperaturze 70—75^0 przez 20 min., butelki półlitrowe w temp. 70—75^{0}C przez 25 min., butelki ¾ litrowe w tej samej temp. 30 min. Po skończonej pasteryzacji wyjąć butelki i położyć bokiem do skrzynki wyłożonej wełnianym materiałem lub barchanem, przykryć i pozostawić na 30 min,, w celu przeprowadzenia automatycznej dalszej pasteryzacji. Po tym wyjąć i zalakować.

Kompot zimowy z rzewienia

1 kg rabarbaru, 0,4 litra wody, 0,3 kg cukru.

Z wody i cukru przygotować ulep. Wymyte łodygi rzewienia obrać, pokrajać na kawałki, włożyć do słoja lub butelki, zalać ulepem i sterylizować według instrukcji jak owoce pestkowe.

Marmolada z rzewienia

1 kg rzewienia, 0,7 kg cukru ,pół szklanki wody, trochę skórki cytrynowej.

Rzewień zalać wodą i rozgotować ciągle mieszając. Przetrzeć, wsypać cukier i gotować około 25 min., pod koniec dodać skórkę cytrynową Marmoladę gorącą włożyć do słoja, a po wystudzeniu opakować. Wyśmienita jest do przekładania ciast.

M. Dudzikówna

Jak żywić się na wycieczkach

Jesteśmy już na początku okresu urlopów letnich, wycieczek, weekendów, a niedługo i wakacyjnych wczasów. Zaroją się rzeki, jeziora od kajakowców, góry, lasy i szosy od wędrowców, motocyklistów, rowerzystów. By takie wyprawy kilkudniowe czy jeszcze dłuższe przyniosły pełną korzyść, musimy sobie obmyśleć rodzaj pożywienia odpowiedni do zmienionych w tym czasie warunków. Brak wiadomości i doświadczenia w tym kierunku zepsuł już niejedną pięknie pomyślaną wyprawę.

Dobór odpowiednich na wycieczkę zapasów nie jest rzeczą łatwą, gdyż musimy liczyć się z ich ciężarem, z trudnościami przechowywania produktów i przyrządzania potraw w warunkach prymitywnych, najczęściej pod gołym niebem. Pokarmy nasze muszą być treściwe, pożywne, dostatecznie kaloryczne ze względu na zwiększony wysiłek, a przy tym odpowiednio urozmaicone. Unikać trzeba pokarmów ciężkostrawnych, powodujących obstrukcję a także potraw o małej wartości kolorycznej, jak zupy z kostek, konserwy jarzynowe, czy rybne. Poza tym przy planowaniu pożywienia na cały dzień trzeba koniecznie położyć silny nacisk na dobre, obfite, pożywne, i ciepłe pierwsze śniadanie, bo w godzinach przedpołudniowych czeka nas największy wysiłek. Śniadanie takie musi być zbliżone do typu śniadania angielskiego i składać się z gorącego mleka, lub herbaty z mlekiem, pieczywa, sera, jaj, czy wędlin, marmolady lub dżemu. Jeśli mamy w drodze trudności z gotowaniem, to raczej można zjeść zimny obiad, bo zwykle wieczorem dobijamy do schronisk, gdzie znowu jest łatwiej o ciepłe pożywienie. Na noc jednak staramy się nie jeść pokarmów ciężkostrawnych i unikamy posiłków zbyt obfitych.



Zabieramy w drogę produkty: 1) te, których nie można po drodze dostać lub które trzeba by przepłacać, 2) najbardziej wartościowe odżywczo, 3) łatwe i proste w przyrządzaniu i szybko gotujące się, 4) nie ulegające szybkiemu psuciu oraz 5) nie zabierające wiele miejsca i jak najlżejsze.

Produkty białkowe: dobra sucha kiełbasa, wędzona polędwica w pęcherzu. Szynka jedynie na pierwszy dzień do zjedzenia zaraz. Również na pierwszy dzień pieczeń, siekanki czy kotlety smażone. Jaja świeże doskonale zastępujące pokarmy mięsne możemy kupić w drodze: zamiast tradycyjnych jaj na twardo możemy zabierać na wycieczki jaja surowe jeśli posiadamy specjalne łuski aluminiowe służące do zabezpieczenia jaj przed rozbiciem. Sery nieostre dobre są dla urozmaicenia, zwłaszcza te do smarowania, biały ser czy bryndzę zabierać utarte już w domu ze śmietaną i masłem, posypując przed samym jedzeniem szczypiorkiem czy cebulą. Konserwy nie są praktyczne w czasie wycieczki jako ciężkie, niepakowne i często mało wartościowe pod względem odżywczym.

Spośród *tłuszczy* poprzestajemy na dobrym świeżym maśle i ewentualnie na kawałku solonej wędzonej słoniny do smażenia jajecznicy itp.

Produkty węglowodanowe są właściwym źródłem energii mechanicznej i cieplnej. A więc cukier pod najróżniejszymi postaciami (kostki cukru pogryzane w czasie marszu znakomicie regenerują nasze siły, specjalnie wzmacniając mięsień sercowy). Czekolady niezbyt wiele, bo ciężko strawna i powoduje obstrukcję. Z innych słodyczy godne są polecenia suche marmolady owocowe, (serki), marmolady kwaskowate czy dżemy, które można nosić w lekkich kubkach z masy papierowej. Pieczywo w całości, niekrajane — chleb pytlowy, nie wysychający szybko przy dłuższym przechowaniu, chleb żytni razowy, pełnowartościowy, jak Wandera, Steinmetza. Dla urozmaicenia dobry chleb szwedzki w paczkach, suchy, lekki (patrz artykuł w nr. 6 b.r. „Pani Domu" Str. 108). Przyda się też pieczywo słodkie jak: keksy, cwibaki, piernik, ciastka czy torciki waflowe. Z produktów mącznych gotowanych w czasie wycieczki należy zabrać kasze drobne, gotujące się szybko — (manna, krakowska, płatki owsiane) i makarony niezbyt grube.

Owoce — świeże kupujemy w drodze (i myjemy przed spożyciem), jagody w czasie postoju zbieramy; pamiętajmy jedynie o zabraniu cytryn. Wygodne do zabrania, lekkie owoce suszone: figi, morele, śliwki, ewentualnie rodzynki, umyte w domu i wysuszone smakują bardzo na wycieczce. Dobre i pożywne (ale drogie) łupane orzechy, sparzone migdały. *Jarzyny* świeże jak rzodkiewka, ogórki, pomidory, marchew cukrowa, ziemniaki, dobrze urozmaicające nasze pożywienie — kupujemy w drodze, — ze sobą opłaci się zabierać jedynie na wycieczkę kajakową. Weźmiemy za to z domu szczypiorek, cebulę, czosnek, ogórki kiszone i kilka twardych ładnych pomidorów. Listki sałaty można włożyć między składanki z chleba z mięsem, przygotowane na pierwszy posiłek w drodze.

Napojem dostępnym w czasie wycieczek najlepiej gaszącym pragnienie jest orzeźwiająca herbata, osłodzona, w nietłukących się termosach lub płaskich manierkach, czy przyrządzana w drodze w czasie postoju, gdzie jest dobra woda do picia, z zapasu do parzenia. Zapas herbaty do zaparzania przechowujemy w małym blaszanym pudełku. Nie należy parzyć herbaty w aluminiowych kubkach czy łyżeczkach (jajkach) do herbaty, bo traci ona swój smak. Oprócz herbaty gorącej czy zimnej pijemy dużo mleka gotowanego słodkiego i kwaśnego; mleko to zastępuje zupy przedstawiające niewielką wartość odżywczą i uzupełnia braki pożywienia. Orzeźwiająca jest też lemoniada z dobrej wody do picia z dużą ilością cukru i cytryny. Kawy nie powinno się używać w czasie wycieczek, mżna natomiast w czasie długiej wycieczki dla odmiany ugotować kakao.

Sól w specjalnym naczyńku uzupełni naszą podróżną spiżarnię.

Do pakowania produktów spożywczych bardzo wygodne jest pudło turystyczne z przegródkami z blachy aluminiowej, gdzie umieszczamy część produktów, które łatwo mogą ulec zgnieceniu lub zepsuciu, jak mięso, ser w kawałku, serki, cebulę i inne tp. Mięsa, wędliny, ogórki kiszone, osączone z wody, szczypiorek opłukany owijamy w pergamin. Masło, bryndzę przyprawioną przechowujemy w kubkach małych lub najlepiej w specjalnej szklanej maselniczce w pudełku aluminiowym, uszczelnionym gumą i zakręcaną pokrywką (na masło bezpośrednio położyć zwilżony papier pergaminowy, by przy zetknięciu się z aluminium nie tworzył się związek kwasu masłowego z aluminium). Do pudła blaszanego wkładamy płócienne woreczki z cukrem, kaszą, makaronem, owocami suszonymi itp.

Do gotowania zabieramy turystyczną maszynkę spirytusową z dwoma dużymi menażkami i patelnią lub primus turystyczny składany, opalany benzolem. Jedna maszynka może obsłużyć wygodnie 2 osoby. Zagranicą do przynoszenia wody z odległego źródła czy studni używa się lekkiego i wygodnego worka gumowego.

A teraz przytoczę dla przykładu kilka jadłospisów całodziennych, wypróbowanych na wycieczkach.

Dzień pierwszy.

ŚNIADANIE I: Jaja na miękko lub sadzone, chleb z masłem i szczypiorkiem, mleko gorące słodkie lub herbata z mlekiem, chleb z dżemem, ciasto.

ŚNIADANIE II: Składanki z chleba z pieczenią cielęcą i sałatą zieloną, herbata z termosu, bakalie, słodycze,

OBIAD: Zsiadłe mleko zamiast zupy.
Odsmażone sznycle lub kotlety z domu z cebulą duszoną, chleb, ogórek kiszony. Herbata, ciasto, owoce suszone.

KOLACJA: Sałatka z pomidorów z cebulą, chleb z masłem, kasza krakowska na mleku.

Dzień drugi:

ŚNIADANIE I: Chleb z wędliną lub serem, płatki owsiane na mleku, po kawałku czekolady.

ŚNIADANIE II: Zsiadłe mleko, kanapki składane z chleba razowego z białym serem lub bryndzą i szczypiorkiem, słodycze.

OBIAD: Jajecznica z kiełbasą i cebulą lub kiełbasa smażona z cebulą, ogórek, chleb z masłem, rzodkiewka. Jagody czarne z mlekiem lub śmietaną, herbata, ciasto.

KOLACJA: Ziemniaki gotowane z surowym masłem, posypane koprem i polane śmietaną, herbata, chleb szwedzki z marmoladą lub dżemem.

Dzień trzeci:

ŚNIADANIE I: Kakao na mleku podprawione jajem, chleb z masłem i gzikiem, ser panierowany smażony, keks.

ŚNIADANIE II: chleb z jajami na twardo ze szczypiorkiem z rzodkiewkami, lemoniada, słodycze.

OBIAD: Zupa z kwaśnego mleka z chlebem szwedzkim.
Makaron z wędzoną polędwicą krajaną, przesmażaną lub z kiełbasą, owoce suszone (herbata z cytryną), suche marmolady owocowe.

KOLACJA: Jaja sadzone lub jajecznica z pomidorami, chleb, herbata (z mlekiem), piernik.

Przedruk dozwolony za każdorazowym upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.
Za dział ogłoszeniowy Redakcja nie przyjmuje odpowiedzialności.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Za granicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10 półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

8337 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.